مگا مموری
ابر حافظه

کوین ترودو



حافظه خود را به یک ابرحافظه تبدیل کنید



نویسنده:کوین ترودو
مترجم:سایت kevintrudo.ir

فهرست مطالب

درباره کوین ترودو

مارک کوین ترودو کسی هست که از ۱۷ سالگی به سراغ کسب درآمد می رود او اکنون یک ثروتمند بسیار موفق است همچنین در زمان‌هایی در بازاریابی شبکه ای فعالیت داشته است.

او یک نویسنده مشهور است که در بازه ی زمانی کتاب‌هایش جزو پرفروش‌ترین کتاب‌های آمازون بوده است.

کتاب های او در زمینه موفقیت تقویت ذهن و قدرت ذهن تغذیه سلامتی و کاهش وزن و روشهای کسب ثروت است.

کوین ترودو در مدت زمان زندگی اش مشاور افراد بسیار ثروتمند بوده است.

او متولد فوریه ۱۹۶۳ در شهر لینن ماساچوست آمریکا است.

پدر او رابرت ترودو یک جوشکار است نام مادر او مری ترودو است او همراه همسرش ناتالی بَبنکو سالهاست که یک زندگی فوق العاده دارد.

زندانی شدن کوین ترودو

واقعا این دروغ تبلیغاتی است که سایت ها می خواهند با آن محصولاتشان را به فروش برسانند یا حقیقت است ؟

حرف و حدیث هایی است که دادگاه شیکاگو او را به ده سال زندان محکوم کرده

جنجالی که کوین ترودو به پا کرد فاش کردن اسرار گروه های مخفی بود او برخلاف قوانین انجمن هایی مثل برادر هود فراماسونری و ...

که حفظ اسرار و نگفتن این قوانین به دیگران مهم ترین اصل آنها بود.

این اسرار را در اختیار عموم قرار داد.

این انجمن‌ها بسیار مخفی هستند و سالهاست از گذشته قوانین و اصولی را سینه به سینه منتقل میکنند.

افراد مشهوری مثل راکفلر و اندرو کارنگی دو نمونه از ثروتمندان بزرگ و اعضای ارشد این انجمن‌ها بودند

کوین ترودو آموزش های خود را در انجمن برادرهود و اسکال ان بونز دیده است.

بیشتر جنجال کوین ترودو به خاطر زیر سوال بردن برخی از ارگان ها است که باعث می شود در محاکمه در سال ۲۰۱۳ و ۲۰۱۴ به ۱۰ سال زندان محکوم شود و دلایل مختلفی در رسانه ها و

سایت های خبرگزاری برای محکومیت او بیان می کند و در سایت رسمی فدرال Ftc.gov لیست بلند بالایی از شاکیان دولتی او مطرح می‌شود.

که حتی کوین ترودو از برخی نام ها تعجب کند چون نام برخی از آن ارگان ها و شرکت ها را خود او هم نمی شناسد و این نشان می دهد شاید اجیر شده از سمت جایی دیگر مثل گروه های مخفی هستند که حالا قصد دارند به کسی که به آنها پشت کرده و اسرارشان را فاش کرده ضربه بزنند.

از این که او اکنون آزاد شده یا نه اطلاع دقیقی در دست نیست اما معتبرترین خبر بیان می کند که او در حصر خانگی در کمپ فدرال است.

چرا کوین ترودو به انجمن های مخفی راه می‌یابد

داستانی که خودش تعریف می کند این است که او به واسطه یکی از دوستانش وارد این گروه‌ها می شود و با تعجب می بیند این گروه‌ها و اعضای این انجمن ها بسیار سطح درآمدی بالاتر سطح روابط عالی تر از سطح سلامتی بیشتر نسبت به سایر افراد دارند.

دوستش که یکی از اعضای ثروتمند گروه برادرهود بود او را وارد این گروه می کند و او نسبت به سطح زندگی این افراد کنجکاو می شود.

همین کنجکاوی باعث میشود او با یک انگیزه بسیار بالا آزمون های ورودی این گروه‌ها را بگذراند و جزو اعضای ارشد شود.

جالب است بدانید او با استفاده از این قوانین شرکت های زیادی را تاسیس می‌کند و درآمد بسیار بالایی را کسب می‌کند.

کوین ترودو پس از مدتی خلاف قوانین این انجمن‌ها عمل می کند و سعی می‌کند رموز موفقیت و ثروت و سلامتی و روابط عالی ثروتمندان را فاش سازد او این چالش را به جان می‌خرد و این اطلاعات را در اختیار عموم قرار می‌دهد.

فاش کردن اسرار که نقض قوانین این انجمن هاست سبب می‌شود گروه‌های مخفی با او به مخالفت بپردازند و در مسیر او سنگ هایی قرار می‌دهند.

رسانه‌ها را پر میکنند از اینکه این فرد یک کلاهبردار و شیاد است.

پرونده‌های برای او ایجاد می کنند و او را به زندان محکوم می‌کنند.

همین امر سبب می شود کسی به دنبال آموزش های او نباشد و افراد تا مدتی از دوره‌هایش استفاده نکنند این اتفاق همان اتفاقی که بود که سر مستند راز آمد این مستند پس از پخش، رسانه های مختلف علیه آن خبر ساختند با اینکه این مستند حلقه ی گمشده ای داشت که کوین ترودو در دوره ی آرزوی تو دستور توست در بخشی از دوره در پاسخ به سوال یکی از حضار آن را فاش می کند.

کوین ترودو جز مشاوران برتر افراد ثروتمند است که زندگی هزاران نفر را دگرگون کرده است.

او در زندان است

درباره زندانی شدن کوین ترودو علت‌های مختلفی بیان کردند برخی ادعا دارند که کوین ترودو به خاطر فاش کردن اسرار دوره آرزوی تو دستور توست به زندان افتاده و برخی ادعا کردند این اتفاق به خاطر کتاب‌های او بوده است.

اما ادعای که به واقعیت نزدیک است دوره آموزشی درمان های طبیعی که آنها نمیخواهند شما بدانید است.

وی در سال ۲۰۰۵ کتاب درمان های طبیعی را معرفی کرد و بیش از ۵ میلیون نسخه آن به فروش رفت و به مدت بیست و شش هفته جزو پرفروشترین کتابها بود همچنین کتاب مگاموری او.

نکته مهم:

در این کتاب مترجم از وب سایت کوین ترودو kevintrudo.ir سعی کرده معادل سازی کند و برخی مثال ها که جایگزین کردن آنها در قالب انگلیسی میسر نبوده مثال فارسی قرار گرفته تا خواننده مطلب را درک کند اگر به مثال ها برسید این موضوع را متوجه خواهید شد و مترجم در برخی موارد که کوین ترودو از خودش مثال زده شده از اول شخص استفاده شده است.

بخش اول: ابر حافظه

فصل 1: روش استفاده از کتاب

دنیا را به ما نمی دهند، و دنیای خویش را از طریق تجربه های پی در پی، طبقه بندی اطلاعات، حافظه برتر و ارتباطات مختلف می‌سازیم.

- «**دکتر الیور ساکس**» (نویسنده، عصب شناس)

سوال: چگونه می‌خواهید پول بیشتری به دست بیاورید، با هوش تر شوید افرادی را که ملاقات می‌کنید، تحت تأثیر قرار دهید؟

پاسخ: وقتی شما حافظه خارق العاده ای داشته باشید، همه این ها امکان پذیر است.

- تصور کنید که بیش از پنجاه فرد جدید را در یک میهمانی ملاقات کرده و چند ساعت بعد با ذکر نام و نام خانوادگی با آن ها خداحافظی کنید!
- تصور کنید که بدون یادداشت سخنرانی کنید و یا تاریخ ها، قرار ملاقات، فهرست کارهایی که باید انجام شوند، دستورالعمل‌ها، شماره تلفن‌ها، آیات کتاب مقدس، اشعار، حقایق، ارقام و... را وقتی لازم دارید، به راحتی به یاد آورید.

• تصور کنید دانشجویی هستید که برای امتحان مطالعه می کنید و می توانید به راحتی همه مطالب لازم جهت کسب نمره ممتاز را به یاد آورید و تازه برای به دست آوردن این نتایج یک سوم زمان عادی مطالعه کرده باشید.

• تصور کنید در مجموع، به توانایی های بالقوه خویش به دلیل حافظه قدرتمند، احساس اطمینان داشته باشید.

خبر خوب شما می توانید همه موارد فوق را با «ابر حافظه» تجربه کنید.

آیا تصور می کنید این ها فقط یک پیام تبلیغاتی است؟ نه به هیچ وجه این طور فکر نکنید، زیرا شما در حال حاضر هم توان یادآوری فوری و کاملی دارید که بهتر از حافظه بصری عمل می‌کند و فقط باید پتانسیل قوای حافظه خود را آزاد کنید.

در این مرحله است که با استفاده از تکنیک های این کتاب، شما از توانایی طبیعی ذهن خود جهت یادآوری چیزهایی که شنیده اید، چیزهایی که دیده اید و حتی چیزهایی که در مورد آن ها کمی فکر کرده و بعد فراموش نموده اید یا فکر می کنید فراموش کرده اید، بهره برداری می کنید. شما باید باور کنید که حتماً می‌توانید. تنها مشکل، این است که شما ندانید یا نپذیرید که دارای یک حافظه عالی هستید، حافظه‌ای که ظرفیت و انعطاف‌پذیری یک «ابر رایانه» پر قدرت را دارد. شما با ۲۷ درس این کتاب، به آن قدرت باورنکردنی خواهید رسید.

ابر حافظه به شما نحوه سازماندهی و پردازش اطلاعات جدید را می آموزد. شما می آموزید چیزهایی را که می بینید، می شنوید و تجربه می‌کنید، به ترتیبی خاص در فضای ذهن قرار دهید تا این اطلاعات در آینده به آسانی در دسترس شما باشند.

فرایند کلیدی «نظم بخشی و ترتیب» در زمان به خاطرسپاری، اساس برنامه ابر حافظه است. مغز شما درست مانند یک قفسه بزرگ پرونده عمل می‌کند. با استقرار بیشتر یادداشت ها، نامه ها و اسناد در درون پرونده های صحیح؛ بازیابی آن ها در مرحله نیاز، آسان‌تر می‌شود. این فرایند ساده، قوی و بی نهایت عملی، روش کار حافظه ی انسان است.

مثل بسیاری از کودکان دبستانی، من نیز در مطالعه و مخصوصاً یادآوری مطالب مشکلاتی داشتم. وضعیتم در دوره دبیرستان بدتر شد. تا جایی که دبیران دبیرستان به من گفتند که شاید دچار اختلال «ناتوانی یادگیری» باشم.

این اخطار مرا وادار نمود تا در زمینه ی حافظه و روش کار ذهن بیشتر آموزش ببینم. چیزی که بعدها فهمیدم این بود که من ناتوانی یادگیری نداشتم. تنها مشکل من این بود که روش کار با سیستم حافظه را آموزش ندیده بودم.

جهت آشنایی با «**نحوه بایگانی اطلاعات در ذهن**»، قصد دارم روش کار سیستم حافظه را به شما تعلیم دهم. ما در اینجا وقت زیادی صرف تئوری های چگونگی کار مغز و حافظه نخواهیم کرد. روند اصلی روش کار این کتاب، آموزش‌های عملی است، زیرا داشتن حافظه برتر مهارتی است که شما هم زمان با خواندن کتاب باید تمرین کنید و یاد بگیرید.

آموزش نحوه استفاده از حافظه، شبیه نحوه یادگیری استفاده از دوچرخه یا دو ماراتن یا شنا، به صورت صحیح است. شما باید تمرین و ورزش کنید تا بهترین نتایج را به دست آورید. لیکن مهم است که قبل از دوچرخه سواری، دو ماراتن یا شنا در فواصل طولانی، آمادگی‌های لازم را نیز داشته باشید. به همین دلیل برای کسب مهارت ابر حافظه، شما هم به تمرین و هم به تکنیک نیاز خواهید داشت.

تمرین‌ها مغز شما را نرمش داده و برای تکنیک هایی که در شرایط زندگی واقعی به کار می‌برید آماده می‌کند. چنانچه شما دستورالعمل‌های تمرینی را با دقت و همان طور که ارائه شده دنبال نمایید، از مزایای آن بهره مند شده و به نتایج دلخواه می رسید.

قواعد اساسی روش مطالعه کتاب

جهت کسب نتایج حداکثری شما از برنامه ابر حافظه، به هنگام استفاده از کتاب، پیروی از قواعد اساسی زیر بسیار اهمیت دارد:

1. **شما باید مطالب فصل های کتاب را به ترتیب بخوانید.**

هر فصل از کتاب بر مبنای مباحث فصل های قبلی طراحی شده، لذا شما از آنچه در هر فصل فرا می گیرید، بعداً استفاده خواهید کرد. مثل یک دونده ی دو ماراتن که اگر تمرین هایی را برای پیشگیری از کشیدگی عضلات خود انجام نداده باشد در معرض خطر صدمه قرار دارد، یا شناگری که نمی تواند حرکات خود را کامل و هماهنگ انجام دهد چون یاد نگرفته درون آب راحت باشد، شما نیز اگر مهارت های اساسی صحیح را فرا نگرفته باشید، نمی توانید ابر حافظه را در درون خود متجلی نمایید.

بنابراین، نباید فهرست مطالب کتاب را برای پیدا کردن فصل مورد علاقه خود به صورت سطحی مرور کنید. این رویکرد کار نمی کند. شما باید از اول شروع کنید و درس ها را یکی بعد از دیگری تکمیل کرده و قبل از ادامه به آموزش های هر فصل مسلط شوید.

2. **هر فصل کتاب باید در عرض بیست تا سی دقیقه تکمیل شود.**

هر درس طوری طراحی شده که حجم مشخصی از مطالب را ارائه دهد تا نیاز به زمان زیادی برای یادگیری نباشد. چنانچه شما همگام با مطالعه، تمرین ها را نیز انجام دهید و تکنیک ها را همان طور که ارائه شده به کار ببرید؛ برای هر فصل بیش از نیم ساعت زمان لازم نخواهید داشت. من این کتاب را به دلایل خاصی به این صورت سازمان دهی کرده‌ام.

مردم فقط تا قبل از اینکه حواس آنها پرت شود، قادر هستند مدت طولانی روی چیزی متمرکز شوند. (اگر دقت کنید برنامه های تلویزیونی به همین علت محدودیت زمانی مشخصی دارند.) پس در مطالعه مطالب افراط نکنید. ما با تجربه طولانی در این حوزه متوجه شدیم که کار روی یک فصل به صورت روزانه ایده‌آل است.

3. اگر روزانه بیش از یک فصل را می‌خوانید، استراحت کوتاه ده یا بیست دقیقه‌ای بین درس ها را حتماً در نظر بگیرید.

مغز همه افراد به یک میزان اطلاعات را پردازش نمی کند. اگر شما در دریافت و درک اطلاعات سریع تر هستید و می‌خواهید مطالعه فصل ها را ادامه دهید، اشکالی نمی بینم. می توانید روزانه بیش از یک درس را مطالعه نمایید، ولی بعد از هر درس باید استراحت کوتاهی داشته باشید.

این کار موجب آرامش شده و ذهن فرد به صورت ناخودآگاه در زمان استراحت به مرور مطالبی می پردازد که تازه یاد گرفته است. پس شما بعد از استراحت کوتاهی می توانید درس بعدی را ادامه دهید، در غیر این صورت احساس فشار بیش از حد کرده و یادگیری را رها خواهید کرد.

4. آیا می‌توانید بدون حواس پرتی مطالعه فصل ها را کامل کنید؟

استفاده از این کتاب سرگرم کننده است، لیکن شما باید به آنچه انجام می دهید توجه و تمرکز کامل داشته و مستقیماً «درگیر» مطالب شوید.

برخلاف سایر مطالب آموزشی که باید مکرر آن را مرور نموده و در موضوع غرق شوید، این کتاب را فقط یک بار بخوانید. البته باید مطمئن شوید که در هر مرحله از مطالعه تمرکز کافی را دارید.

لذا باید آرام و راحت باشید و بدون وقفه ادامه دهید.

5. زمان و محل خاصی را برای مطالعه در نظر بگیرید.

مطالب درسی به اندازه کافی کوتاه هستند تا با ساعت های فراغت مطالعاتی شما منطبق باشند. هر وقت برای شما مناسب بود، صبح اول وقت، عصر پس از مدرسه یا کار و یا شب، خوب است و تنها ابزار اضافی که لازم دارید، یک تکه کاغذ و قلم است.

نکته مهم: هرگاه در مورد محل و زمان مطالعه تصمیم گرفتید، سعی کنید همان را رعایت نمایید. وقتی برنامه جلسه های تمرین خود را شروع کردید، خیلی خوب است که آن را ادامه داده و بهانه‌ای برای دست کشیدن نداشته باشید.

6. قبل از انجام درس‌ها و تمرین‌ها، از پرخوری اجتناب کنید.

اگر باید غذا بخورید، غذایی سبک باشد. توصیه می کنم چند ساعت بعد از صرف غذا، وارد برنامه شوید. «چرا؟!» چون اگر زیاد غذا بخورید یا تازه غذا خورده باشید، جریان اصلی خون، برای هضم غذا به طرف جهاز هاضمه می‌رود. این مانع رسیدن خون کافی به مغز می شود تا بتواند به صورت مؤثرتر کار کند؛ بنابراین فکر و تمرکز شما دقت لازم را نخواهد داشت.

نکات مهم:

- به هیچ وجه نباید داروهایی مثل مسکن و الکل قبل از درس ها مصرف شود.
- غذای مصرفی شما نباید سنگین و چرب باشد.
- باید از مصرف شکر و آرد سفید نیز حداقل برای چند ساعت قبل از شروع درس ها دوری کنید.

در مورد تأثیر برخی غذاهای خاص روی مغز در قسمت های بعدی بیشتر خواهیم آموخت، ولی با شروع کتاب باید بدانید که شکر و آرد سفید موجب کند شدن «گیرایی حواس» می‌گردند. ثابت شده مصرف آنها باعث حالت ابهام شده، نمی توانید درست تمرکز کنید. اگر در بهبود حافظه خود جدی هستید از آنها دوری نمایید. به یاد داشته باشید که این شامل شربت ها و انواع نوشابه‌های گازدار نیز می شود. بسیاری از مردم در زمان مطالعه از این نوشیدنی ها می نوشند. این یکی از بدترین کارهایی است که می‌توان انجام داد.

مهم: موادی مثل شکر، چربی و شربت ها تأثیر منفی روی تمرکز شما خواهند داشت. پس توصیه می شود زمان مطالعه مصرف نگردد.

7. زمان مطالعه یادداشت برداری نکنید.

تجربه نشان داده است که اگر شما واقعاً به دنبال یادگیری چیزی هستید، نبایستی آن را یادداشت کنید. به تدریج که کتاب را می‌خوانید، متوجه می‌شوید که وقتی چیزی را در زمان آموختن، یادداشت می کنید، تأثیر بر عکس در یادآوری مطالب دارد.

یادداشت‌های مکرر به ضمیر ناخودآگاه علامت می‌دهد که نیازی به یادآوری آن مطالب نیست، چون «خب بالاخره یادداشت شده است!»

شما فقط در مواردی که به طور مشخص خواسته می‌شود یا برای انجام تمرینی که با نوشتن سر و کار داشته باشد، مجاز به یادداشت برداری هستید. در غیر این صورت، در مراحل خواندن کتاب حتی قلم یا مداد هم در دست نگیرید.

شاخص آموزش پذیری

چند مورد مهم دیگر که باید در ایجاد آمادگی برای مطالعه کتاب در نظر بگیریم:

اولین مورد، روحیه یا نگرشی است که شما با آن به این درس ها می‌پردازید. این عاملی است که من آن را «شاخص آموزش پذیری» شما می‌نامم.

همه ما دارای یک شاخص رتبه بندی هستیم که تعیین کننده میزان سهولت آموزش پذیری ما است. این شاخص دو متغیر دارد:

1. **تمایل به یادگیری.**
2. **تمایل به تغییر.**

شما می توانید هر یک از این دو متغیر (تمایل به یادگیری و تمایل به تغییر) را در مقیاس ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنید. برای یافتن شاخص **آموزش پذیری** خودتان، این دو متغیر را در هم ضرب کنید. امتیاز شما بین 0 تا 100است.

تمایل و رغبت به یادگیری

من معتقدم که زمان و پولی که مردم صرف کتاب ها، سمینارها، کلاس ها و دوره های غیرحضوری و سایر برنامه های آموزشی «رشد و ارتقای فردی» می‌کنند، نشان می‌دهد که تمایل خیلی زیادی به یادگیری دارند. لذا اگر اشتیاقی به یادگیری تکنیک های تقویت حافظه نداشتید، پول خود را صرف خرید این کتاب نمی کردید و مطمئناً وقت با ارزش خویش را به خواندن آن اختصاص نمی دادید. بنابراین بهترین حالت آن است که بر مبنای مقیاس 1 تا 10 به خود امتیاز ۱۰ بدهید.

تمایل و رغبت به تغییر

- مثال: من تمایل به یادگیری ام بین ۰ تا ۱۰، رتبه ۶ هست و تمایل به تغییر ۵، در نتیجه شاخص آموزش پذیری ام 30 =6 × 5 است. (یعنی 30 از 100) در بیشتر افراد یکی از متغیرها صفر هست، در نتیجه شاخص آموزش پذیری = 0 x هر عددی = 0خواهد بود. این

یعنی اینکه این افراد این یعنی اینکه این افراد به هیچ وجه قابلیت یادگیری و تغییر پذیری ندارند.م

اما بیایید ببینیم تمایل شما برای پذیرش تغییرات چقدر است؟ برخی افراد به روش های فکری و عملی قبلی خویش کاملاً عادت کرده و در نتیجه زمان زیادی برای ایجاد تغییر لازم دارند. برای مثال انقلاب رایانه‌ای عصر جدید را در نظر بگیرید. رایانه ها در بسیاری از زمینه های زندگی ورود پیدا کرده و نشان داده اند که خیلی مؤثر و کارآمد هستند. با این وجود بسیاری از مردم هنوز به استفاده از رایانه «نه» می‌گویند و نمی خواهند با آن کاری داشته باشند یا به خاطر ترس از رودررویی با «**هر چیز جدید**» یا به دلیل اینکه نمی خواهند با مشکلات اولیه یادگیری نحوه استفاده این ابزار جدید اذیت شوند، تمایل به کار با آن را ندارند.

چنانچه شما جزو افراد فوق‌الذکر هستید، امتیاز 0 به مقیاس تمایل به پذیرش تغییرات خود بدهید. اگر امتیاز شما صفر باشد، فکر می کنید که معنای آن در خصوص شاخص آموزش پذیری چیست؟ دقت کنید که حتی اگر امتیاز تمایل شما برای یادگیری 10 باشد، نتیجه ۱۰ ضربدر 0 چیست؟ بله! یک صفر بزرگ!

اگر تمایل به تغییر نداشته باشید، شاخص آموزش پذیری شما صفر خواهد بود.

حالا، اگر شما جزء افرادی باشید که به دنیای کار با رایانه ها «بله» گفته باشند، چه می شود؟ حتی اگر در ابتدای راه قدری ترس داشته باشید یا در مراحل یادگیری نحوه کار با سیستم عامل «ویندوز» یا «مکینتاش» ناامید شوید، شما همچنان تمایل به ادامه کار را خواهید داشت. شاید در روند کار احساس کنید مجبورید چند قدم عقب نشینی کنید تا سریع تر پیش روید؛ لیکن از زمانی که این فرایند را تکمیل کردید، واقعا به چه حسی می رسید؟ آیا آن زمان، حاضرید به عقب برگشته و مثلاً از دستگاه تایپ به جای کامپیوتر استفاده کنید؟!

-این یعنی به شما نمی‌شود چیزی آموزش داد و در نتیجه نمی توان تغییری در شما ایجاد کرد. برعکس این مورد هم درست است. یعنی حتی اگر امتیاز تمایل به تغییر در شما 10 باشد ولی تمایل به یادگیری شما 0 یا اندک باشد شما همچنان تغییر نمی کنید، چون یاد نمی‌گیرید.

امتیاز تمایل شما برای تغییر 10 و شاخص آموزش پذیری شما نزدیک به ۱۰۰ است. پس حتماً می آموزید و تغییرات را به وجود خواهید آورد.

من از مقایسه آموزش رایانه استفاده کردم، چون همان روند در ابر حافظه شدن اتفاق می‌افتد. در این کتاب شما با دیدگاه های مختلف فکری روبرو می شوید.

توجه داشته باشید که هر چند این موضوعات همواره سرگرم کننده هستند، اما ممکن است تمرین های ابتدای کتاب، خیلی معنا دار و جذاب به نظر نرسند. همچنین در نگاه اول، امکان دارد برخی تکنیک ها مشکل یا پیچیده به نظر برسند.

من نمی‌گویم روند آموختن در شما نوسان نخواهد داشت، من اطمینان می‌دهم در نهایت شما از نتایج راضی و شگفت‌زده می‌شوید.

ممکن است روزهای اول کمی کار دشوار باشد، اما به تدریج زمانی که شاهد افزایش چشم گیر قدرت حافظه خویش باشید، اشتیاقتان افزایش خواهد یافت.

فکر نکنم لازم باشد روی اهمیت داشتن «نگرش مثبت» در روند آموزش و تغییر تأکید کنم. همان طور که قبلاً هم گفتم، به دلیل فرمت نسبتاً منحصر به فرد این کتاب، انجام درس ها به ترتیب مشخص شده اهمیت دارد، چون هر درس بر اساس یادگیری مطالب درس قبلی پیش می رود. شما باید مطالب هر فصل را قبل از رفتن به سراغ فصل بعدی، خوب فرا گرفته باشید. من بارها روی این موضوع تأکید می کنم، زیرا می خواهم مطمئن گردم که شما با اهمیت مبانی در کسب ابر حافظه آشنا هستید.

به خاطر داشته باشید که در درس های اولیه، ما عمدتاً تمرین هایی جهت پایه ریزی مبانی خواهیم داشت. بر همین اساس مثلی قدیمی می‌گوید: «شما هر چقدر از محدوده ساختمان سازی دور شوید، قادر خواهید بود ارتفاع ساختمانی را که قرار است ساخته شود، با دیدن گودال حفر شده برای پی‌ریزی تخمین بزنید.» دقیقاً همین اصل در تکنیک ابر حافظه به کار می‌رود. ما قصد داریم روی ساخت یک پی یا فونداسیون استوار برای حافظه شما کار کنیم. هرقدر پی مستحکم تر باشد، بهبود حافظه شما نمایان تر خواهد بود.

بعضی تمرین ها، موجب خنده شما خواهد شد. تعدادی جذاب، بقیه دیوانه وار یا حتی احمقانه ممکن است به نظر برسند. درست مانند یک بازیکن بیسبال که مجبور است قبل از ورود به زمین، با حرکات «بشین- پاشو و عقب- جلو» شروع به گرم کردن خود کند؛ شما نیز برای توسعه و تمرکز ذهن، نرمش های ذهنی انجام خواهید داد.

شما باید یاد بگیرید که تغییرات را بپذیرید. تمرین ها را بدون قضاوت اولیه ذهنی، فقط انجام دهید. با دقت دستورالعمل ها را دنبال کنید تا ضمیر ناخودآگاه خود را به بهترین شکل برای پایه ریزی حافظه شگفت انگیز و بسیار قدرتمند آماده نمایید.

انگیزش و تکنیک

دوست دارم مختصری درباره یک تئوری که آن را «ترازوی پیشرفت و موفقیت» نامیده‌ام با شما صحبت کنم. در طی تمام انواع برنامه ها یا دوره های آموزشی، باید بین دو اصل اساسی و مهم تعادل برقرار باشد:

1. **انگیزش**
2. **تکنیک**

اگر در یک برنامه آموزشی، میزان این دو متعادل نباشند، طراح و مدرس برنامه آموزشی، باید مجدداً آن را مورد ارزیابی قرار دهد، چون نتایج خوبی نخواهد داشت.

نکته مهم: چنانچه انگیزه شرکت کنندگان بیش از حد و مطلب و تکنیک های ارائه شده کم باشد، در این صورت افراد با «نادانی هیجان انگیز» دوره را تمام می کنند. این افراد ممکن است فکر کنند زیاد می دانند، اما در واقع خیلی کم یاد گرفته اند که پس از مدتی آشکار خواهد شد. برخی اوقات فروشنده های تازه کار این گونه رفتار می‌کنند. آنها در مورد محصول یا خدمات خود خیلی هیجان زده هستند، در حالی که درباره آن دانش اندکی دارند، حقیقتی که فوراً برای هر خریداری قابل تشخیص است.

بعضی مواقع هم ممکن است برعکس باشد. برنامه ی آموزشی که تکنیک های زیادی ارائه می کند ولی بخش انگیزش آن ضعیف است، در نتیجه شرکت‌کنندگان ضعیف، رغبتی برای به کارگیری آموزش ها و تکنیک ها ندارند.

توجه کنید که اگر شرکت‌کنندگان خسته و بی انگیزه شوند، هر قدر هم مطلب با ارزش باشد چیزی یاد نخواهند گرفت.

من برنامه ابر حافظه را با این ذهنیت طراحی کرده‌ام. در هر فصل، اطلاعاتی در اندازه های کم ارائه شده و به شما نشان می دهد که چگونه هر تمرین را انجام داده و هر تکنیک را با مراحل خاص یک

روش به کار ببرید. لذا شما یاد گرفته و به اندازه کافی اعتماد به نفس به کارگیری آن ها را خواهید داشت.

با این روند، هر چقدر تمرین آسان تر و کاربرد ها هیجان انگیزتر می‌شود، به همان میزان انگیزه شما افزایش یافته و شما را به سمت فصل‌های بعدی و تمرین ها و تکنیک های بیشتر سوق می دهد.

مراحل چهارگانه به سمت ابر حافظه

چهار مرحله وجود دارد تا شما پیشرفت خود را حین مطالعه کتاب مشاهده نموده و به یک ابر حافظه بدل شوید:

مرحله 1: ناآگاهی و ناشایستگی

مرحله 2: آگاهی و ناشایستگی

مرحله ۳: آگاهی و شایستگی

مرحله 4: ناآگاهی و شایستگی

مرحله ناآگاهی و ناشایستگی

سطح اول (ناآگاهی و ناشایستگی) زمانی بود که شما نمی دانستید امکان تقویت حافظه وجود دارد.

به زبان ساده معنای آن این است که شما نمی‌دانید که نمی دانید.

شاید شما از حافظه خود خیلی راضی نبودید یا شاید فکر می کردید حافظه خوبی دارید اما در هر حالت، تمایل دارید وضع موجود را بپذیرید. شما نمی دانستید که پتانسیل حافظه‌ای با توانایی شگفت انگیز دارید که فقط منتظر رهاسازی است. هیچ گونه درکی از این که وضع موجود قابل تغییر است نداشتید، بنابراین شما در مرحله «**ناآگاهی و ناشایستگی**» بودید.

مرحله آگاهی و ناشایستگی

اما از زمانی که خواندن این کتاب را آغاز کرده اید و به دنبال آگاهی از دانشی هستید که برای رهاسازی قدرت حافظه انسان لازم است، به سرعت به مرحله دو، «**آگاهی و ناشایستگی**» نزدیک شده اید.

شما طی این مرحله از آنچه در رابطه با بهبود حافظه می توانید یا نمی توانید انجام دهید، آگاه می گردید.

شما در این مرحله به کمک احتیاج دارید چون فهمیده اید که امکان بهبود وجود دارد. شاید فرد دیگری را بشناسید که این کتاب را خوانده یا در یکی از همایش‌های من شرکت کرده باشد، یا شاید یک برنامه تلویزیونی از فردی با حافظه بسیار قوی را دیده باشید و با خود فکر کنید، «اوه پسر، اگر او توانسته، من هم می‌توانم!» و حق با شما است.

مرحله آگاهی و شایستگی

پس از گذشت یک هفته از آغاز کار با این کتاب، شما به مرحله سه، «**آگاهی و شایستگی**» می رسید.

اکنون موضوع هیجان انگیزتر می‌شود زیرا شما می‌دانید که می‌دانید.

از این لحظه، بر حافظه در شما شروع به کار کرده است. شما با من تمرین ها را انجام داده و شروع به استفاده از برخی تکنیک ها در شرایط زندگی واقعی خواهید نمود. ممکن است هنوز اتفاق مهمی نیفتاده باشد، اما نگران نباشید، اتفاق بزرگ در راه است. آموزش رانندگی قیاس خوبی در این مرحله است. شما آموزش‌های لازم را دیده اید. رانندگی را هم یاد گرفته اید ولی حرفه ای نشده اید.

یعنی پس از آموزش مبانی، شما در سطح «آگاهی و شایستگی» هستید، چون هنوز هم در هر مرحله از فرآیند باید فکر کنید و بعد عمل کنید.

بیایید ببینیم در این مرحله چگونه رانندگی می‌کنید: « ... پدال کلاچ را فشار می‌دهم، دنده یک می‌گذارم، کلاچ را به آرامی رها کرده و کمی گاز می دهم...»

چه بسا اتومبیل شما بارها و بارها خاموش شود. ولی مهم نیست شما به رانندگی ادامه دهید.

مرحله ناآگاهی و شایستگی

در عرض سه یا چهار هفته، شما به مرحله چهار، «**ناآگاهی و شایستگی**» می‌رسید. در این مرحله، تکنیک هایی که روی آن ها کار کرده بودید، «**ویژگی و عادت**» شما خواهد شد. شما هر روز برای هر تلاشی سختی از آن ها استفاده می کنید، درست مثل گره زدن بند کفش، تنفس، پیاده‌روی، یا در مثال رانندگی، با آرامش به مناظر اطراف نگاه می کنید و با بغل دستی خود صحبت می‌کنید و دنده را به طور ناخودآگاه، به موقع و بدون فکر در مورد آن عوض می کنید.

این هیجان انگیزترین بخش کتاب است. این تکنیک ها شما را به جایی می رساند که ناخودآگاه از آن ها استفاده می کنید. من آن را «سیستم خودکار ناوبری» می‌نامم. از سال ۱۹۸۱ که من شروع به تدریس ابر حافظه کردم، نامه های زیادی از سراسر کشور دریافت نمودم. برای همین، وجود افراد زیادی در سطح چهار آشکار است. مثل این است که سیل بندهای پتانسیل حافظه را باز کنید. در این مرحله، دانش و یادآوری همگام پیش می‌روند و افراد خودشان را در حالی می یابند که به صورت

خودکار مطالبی را به یاد می‌آورند که هیچ ایده ای برای ذخیره سازی آن ها در حافظه نداشته اند. اگر شما درس ها را همان طور که ارائه شده انجام دهید، تضمین می کنم که شما نیز در عرض چند هفته کوتاه به سطح چهارخواهید رسید.

از صمیم قلب امیدوارم که این کتاب همه آن چیزی باشد که شما می‌خواهید و ایمان دارم که رضایت شما را جلب خواهد کرد. امکان دارد این کتاب با سایر کتاب هایی که خوانده اید متفاوت باشد، چون ما به نوعی دنبال احساس تعامل دوطرفه هستیم. دوست دارم احساس کنید که در کنار شما و با شما صحبت می کنم و ابر حافظه یک فناوری پیشرفته است که به شما تدریس می‌کنم. می‌دانم که فراتر از انتظارات سرکش خود از کتاب بهره مند خواهید شد. از تکنیک ها استفاده نمایید، تمرین ها را با قدرت انجام دهید و از برنامه ابر حافظه لذت ببرید.

مرور فصل 1

قواعد اساسی برای دوره خودآموز خانگی ابر حافظه:

1. درس ها را باید به ترتیب مطالعه کنید.
2. هر فصل این کتاب باید در عرض بیست تا سی دقیقه تکمیل شود.
3. اگر روزانه روی بیش از یک درس کار می کنید، بین درس ها یک استراحت کوتاه ده تا پانزده دقیقه ای داشته باشید.
4. هنگام مطالعه عوامل حواس پرتی را از خود دور کنید.
5. زمان و مکان مشخصی را برای مطالعه اختصاص دهید.

6. از پرخوری قبل از انجام تمرین ها و یا مطالعه اجتناب کنید.
7. در زمان مطالعه یادداشت برداری نکنید.

شاخص آموزش پذیری

شاخص آموزش پذیری عبارت است از تمایل و رغبت به یادگیری ضرب در تمایل و رغبت برای تغییر.

توصیه می کنم از پیشرفت خود نمودار روزانه تهیه کنید.

چهار مرحله به سوی ابر حافظه شدن

1: **ناآگاهی و ناشایستگی.** نمی‌دانید که نمی‌دانید.

2: **آگاهی و ناشایستگی.** می دانید چه کار کنید، اما نمی توانید آن را انجام دهید.

3: **آگاهی و شایستگی.** شما زمان انجام هر تمرین و تکنیک باید فکر کنید و بعد کار را با دقت و توجه خاصی انجام می‌دهید.

4: **ناآگاهی و شایستگی.** شما به صورت خودکار از تکنیک ها استفاده می کنید.

فصل 2: یادگیری تکنیک تداعی تصویرسازی تجسمی

اولین کاری که در راه ابریشم حافظه شدن انجام می‌دهیم، یک آزمون حافظه ی ساده است. من یک فهرست از کلمات به شما می دهم و می خواهم که این کلمات را به ترتیب حفظ کنید. فقط همین را از شما می‌خواهم. هنگامی که این فهرست را خواندید، کتاب را ببندید و سعی کنید کلمات را بنویسید. ببینید تا چه اندازه در به خاطر سپاری و یادآوری موفق هستید. احتمالاً چندان خوب

عمل نکنید، نگران نشوید، در این مرحله اشکالی ندارد. تا ۱۵ دقیقه دیگر یاد می گیرد که حافظه ی خود را به شکل چشم گیری ارتقا دهید. شما از پیشرفت سریع خود شگفت زده خواهید شد.

یک مداد و کاغذ بردارید. بنشینید و ذهن خود را آرام کنید. فهرست پایین را بخوانید و سعی کنید به بهترین شکل ممکن آن را حفظ نمایید. هنگامی که مرحله به خاطر سپاری تمام شد، کتاب را ببندید. در گوشه ی سمت راست برگه اعداد ۱ تا ۲۰ را بنویسید و سعی کنید به همین ترتیبی که کلمات را خواندید، در مقابل اعداد بنویسید. برای نوشتن کلمات حدود ۵ دقیقه به خود زمان بدهید. سپس کتاب را باز کنید و جواب های خود را بررسی کنید.

فهرست کلمات به این ترتیب است:

درخت- کلید برق- سه پایه- اتومبیل- دستکش- تاس- تفنگ- اسکیت- گربه- توپ بولینگ- تیر دروازه- تخم مرغ- جادوگر- حلقه- چک- شکلات- مجله- اتاقک رأی- باشگاه گلف- سیگار.

حالا کتاب را ببندید و واژه ها را بنویسید. فهرست خود را با فهرست کتاب مقایسه کنید. کنار هر لغتی که صحیح است یک تیک بزنید. به خاطر داشته باشید که لغات شما باید دقیقا به همان ترتیب کتاب باشد، بنابراین اگر مثلاً اولین کلمه ی فهرست شما «گربه» است، پس اشتباه کرده اید. فقط آن هایی را تیک بزنید که در جایگاه درست خود نوشته اید. نکته بسیار مهم است زیرا من به بزرگ نمایی ضعف های مردم اعتقاد ندارم و ترجیح می‌دهم که نقاط قوت آنان را پرورش دهم. **به بیان دیگر، من می‌خواهم شما نگران آن چیزهایی باشد که درست انجام داده‌اید، نه آن ها که**

اشتباه هستند- برخلاف مدرسه که بسیاری از کودکان متوجه اشتباهات خود می‌شدند، اما هرگز از نقاط قوت خود آگاه نبودند- این کار اعتماد به نفس پدید نمی آورد، در حالی که یکی از مهم ترین مضامین برنامه ی ابر حافظه است.

تعداد جواب های درست را جمع ببندید، تعداد کل را در بالای برگ بنویسید و دور آن خط بکشید. حدود ۹۰ درصد افراد کمتر از پنج کلمه را به ترتیب صحیح می‌نویسند. پس اگر کمتر از پنج لغت نوشته اید، نگران نشوید چون شما شبیه اکثر مردم هستید. اگر بیش از پنج لغت را نوشته اید، باید به حافظه خود افتخار کنید. جزء ۱۰ درصد برتر هستید. در هر صورت، در پایان این فصل متوجه خواهید شد که چقدر سریع این عملکرد شما بهبود خواهد یافت.

تداعی تجسمی، تصویر سازی خلاقانه

قبل از اینکه تمرین را شروع کنیم، باید در مورد مفهوم «تداعی تجسمی» بیشتر بدانیم. تقریباً تمام متخصصان حافظه بر این تکنیک تأکید کرده اند و مبنای بسیاری از دوره های آموزش تقویت حافظه است. در تداعی تجسمی شما یکی از حروف کلمات مورد نظر (معمولاً حرف اول) را در نظر می‌گیرید و با مجموع این حروف کلمه جدیدی می سازید. سپس آن را به چیزی نسبت می دهید که قصد یادآوری اش را دارید. ساده ترین روش در تداعی تجسمی آن است که با حروف اول کلمات کلمه جدید «مخفف» به یادماندنی بسازید که کلمات اصلی را سریعاً در ذهن شما تداعی کند. مثال، کلمه ی «ماهسا» را به عنوان تداعی تجسمی جهت یادآوری دریاچه های بزرگ آمریکا در نظر بگیرید. (دریاچه میشیگان، دریاچه ایری، دریاچه هیوران، دریاچه سوپریور و دریاچه آنتاریو).

بسیاری از افرادی که در کارگاه های من شرکت می‌کنند، وقتی از تداعی تجسمی اسم می‌برم، واکنش منفی نشان می‌دهند. به نظرشان یک روش عجیب، غیرمؤثر و قدیمی برای یادآوری است و حق هم دارند. به نظر من روش تداعی تجسمی جنبه های مثبت و منفی دارد. در موارد خاص مثل دریاچه های بزرگ جواب می‌دهد. اما در بسیاری از موقعیت‌های زندگی واقعی پاسخگو نیست، مثل میهمانی یا یک قرار کاری. برای چنین مواردی ایجاد کلمه با استفاده از تداعی تجسمی چندان عملی نیست یا اینکه زمان کافی برای این کار وجود ندارد.

برای افرادی که از تکنیک تداعی تجسمی بیزارند، خبر خوب این است که برنامه ی ابر حافظه بر اساس تداعی تجسمی طراحی نشده است. اگرچه برخی از تمرین ها را با استفاده از این تکنیک انجام می‌دهیم، اما بسیار فراتر از آن خواهیم رفت. معمولاً وقتی به این نقطه می رسم، این سؤال از من پرسیده می شود: «پس چرا اصلاً درمورد آن حرف میزنید؟» این موضوع سه دلیل دارد:

1- آموختن تداعی تجسمی به شما کمک می کند تا عادت های بد را از همان ابتدا متوقف کنید.
2- سرعت کارکرد ذهنتان را افزایش می‌دهد.
3- همچنین به شما کمک می کند که به صورت اساسی نحوه ی کارکرد ذهن را یاد بگیرید.

حروف اول اسامی دریاچه ها در کنار یکدیگر قرار گرفته و کلمه مخفف «ماهسا» را تشکیل داده است.م

اول، همانگونه که قبلاً گفتم، تداعی تجسمی روش خوبی است اما محدود است. هدف این کتاب محدود کردن ذهن نیست، بلکه می‌خواهد مرزهای ذهن را گسترش دهد.

دوم، اگرچه کاربرد تداعی تجسمی محدود است، اما همچنان به عنوان ابزاری برای تمرین «ژیمناستیک ذهنی» مفید است. ژیمناستیک ذهنی با افزایش انعطاف پذیری ذهن، به حافظه کمک می کند مسائل را سریع تر به خاطر آورد. پس با وجود اینکه بخش بزرگی از برنامه ی ابر حافظه نیست. اما هر از گاهی به عنوان یک تمرین مفید با آن مواجه خواهید شد.

سوم، از تداعی تجسمی استفاده می کنم تا کارکرد ذهن را برای شما توضیح دهم.

برگردیم به تمرین، کلمات فهرست بالا چه نقطه اشتراکی دارند؟ (درخت، کلید برق، سه پایه، اتومبیل، دستکش و غیره.) شما چگونه آن ها را تداعی می کنید؟ اگر بگویید همگی اشیایی هستند که می توانید متصور شوید، ۱۰۰ درصد حق با شماست. **هر لغت یک تصویر در ذهن شما ایجاد می کند.** (به شرطی که کلمه برایتان آشنا باشد). چرا این موضوع مهم است؟ مهم است چون یک مفهوم پایه در برنامه ی ابر حافظه محسوب می‌شود که شما باید کاملاً درک کنید:

- ذهن شما در قالب تصاویر فکر می کند.
- ذهن واژه ها را درک نمی‌کند، بلکه تصویر آن ها را می‌فهمد.
- زبان مغز تصویر است و نه کلام.
- واژه وارد مغز می‌شود، به تصویر تبدیل شده و پردازش اتفاق می‌افتد.

ذهن شما در قالب تصاویر فکر، گفتگو و درک می‌کند. تصاویر کلمات ذهن هستند و آن ها را به بهترین شکل می فهمد. مغز ما همانند یک دوربین فوری است که دکمه را می فشارد، عکس می‌گیرد و آن را در صورت‌های مختلف ترکیب ویرایش می کند.

ممکن است شما نیز مانند بسیاری از شرکت‌کنندگان در کارگاه های من بپرسید: «مطمئنی کوین؟ مطمئنی که من در قالب کلمات فکر نمی‌کنم؟ آیا مطمئنی که من به مضامین و افکار انتزاعی فکر نمی‌کنم؟»

-«بله. تردید نداشته باشید. شما در قالب تصور فکر می کنید.»

بگذارید یک مثال بزنم. همان گونه که مشغول خواندن هستید، به یک فیل فکر نکنید- من گفتم فکر نکنید!

بگذارید از شما بپرسم، اولین چیزی که به ذهنتان آمد چه بود؟ تصویر یک فیل بزرگ خاکستری و خرطومش بود، مگر نه؟؟ شما به حروف واژه «فیل» فکر نکردید. تصویر یک فیل در ذهنتان شکل گرفت، زیرا شما در حین خواندن کتاب به محض دیدن کلمه ی «فیل»، تصویر یک فیل حقیقی را در ذهن خود بازیابی کردید.

به یک مثال دیگر توجه کنید. اگر از شما می خواستم که همین الان مبل منزلتان را برایم توصیف کنید، ممکن بود این گونه شروع کنید: «مبل راحتی آبی رنگ چرمی با خط های سفید و یک پارگی کوچک مثلثی در گوشه ی سمت چپ آن وجود دارد.» آیا لحظه‌ای که مبل را برای من توصیف می‌کنید، کلمات «مبل، راحتی، آبی، چرم، پارگی، گوشه و ...» در ذهن شما مفهوم واحدی پیدا می کند یا اینکه **تصویر یک مبل** راحتی آبی رنگ چرمی با خط های سفید که گوشه چپ آن پارگی کوچک مثلثی شکل دارد، در ذهنتان شکل می‌گیرد؟ البته که تصویر است.

حالا این مورد را در نظر بگیرید. شرکت «اپل» یک رایانه مکینتاش (مک) خیلی محبوب تولید می‌کند. حالا فرض کنیم رایانه‌های «آی بی ام» نیز دقیقا از تصویر همان «آیکون هایی» استفاده کند که مک از ابتدا آن ها را مورد استفاده قرار داده است. آیکون چیست؟ آیکون یک تصویر کوچک نمادین بر روی صفحه نمایش رایانه یا گوشی موبایل است که کاربر را قادر می سازد با کلیک روی آن، کارهای مختلفی را انجام دهد. مثلاً تصویر آیکون «سطل زباله» بر روی صفحه اصلی رایانه شما وجود دارد. اگر بخواهید فایلی را از رایانه خود حذف کنید، باید فایل مورد نظر را پیدا کرده (که در ضمن خود آن فایل نیز به وسیله ی یک تصویر نشان داده می شود) و آن را داخل سطل زباله قرار دهید. برداشتن و انداختن چیزی در سطل زباله بدین معناست که آن را دور انداخته اید، این طور نیست؟ این شکل از عملیات را در کار با رایانه و یا گوشی ها «کاربر پسند» خوانده اند، زیرا افراد تصاویر را درک می‌کنند و با تصاویر راحت تر این کار را انجام می‌دهند. نابغه ی شرکت اپل اولین شخصی بود که متوجه این مسئله شد.

اگر دقت کنید آموزش های کودکی ما همراه با تصاویر بود. یعنی خیلی قبل از درک مفهوم کلمات، در دوران ابتدایی ما از طریق «لوح تصویری» یادگیری را شروع کردیم. حتی حروف «الفبا» را اول نقاشی کردیم تا روزی تصویر چیزی را به کلمه ای ربط دادیم و نهایتاً کلمه ها برایمان مفهوم پیدا کرد. مادر یک لیوان در دست می‌گرفت و می‌گفت: «لیوان».

اگر یادتان باشد سیستم عامل اولیه رایانه ها متنی بود و شما مثلاً باید تایپ می کردید حذف تا فایل مورد نظر حذف می شد. اما اپل پرسشنامه و نظر خواهی کرد و متوجه شد اکثر مردم این روش ارتباطی با کامپیوتر را دشوار دانسته و ارتباط تصویری و گرافیکی را خواهان اند. این شد که سیستم عامل ویندوز و مک به صورت گرافیکی و تصویری شکل گرفت. جالب است تمام تغییرات و دگرگونی های بعدی نوت است روشی بهتر از ارتباط تصویری را جایگزین کندم.

ما هم به لیوان نگاه می‌کردیم و کلمه را تکرار می‌کردیم. بدین ترتیب یاد می گرفتیم آوای «لیوان» را به تصویر آن در ذهن ارتباط دهیم. در ذهن ما آوای لیوان به تصویر لیوان گره خورد و ذهن نسبت به این ارتباط دو طرفه شرطی شد. اکنون اگر لیوانی ببینیم، واژه لیوان در ذهن مفهوم پیدا می‌کند. همچنین زمانی که واژه لیوان را ببینیم یا بشنویم، تصویر آن در ذهن شکل می‌گیرد. به نظر شما اگر مادرمان سعی می‌کرد لیوان را فقط با توضیح کلامی به ما یاد دهد و هرگز خود لیوان یا تصویر آن را به ما نشان نمی داد، چه اتفاقی می‌افتاد؟

به همین دلیل است که تکنیک مخفف سازی در تداعی تجسمی (در مثال ماهسا) از محبوبیت فراوانی برخوردار است. کلمه ی ماه برای هر کودکی آشنا است. هنگامی که به ماهسا فکر می کنند،

می‌توانند تصویر ماه را در ذهن خود ببینند و سپس از حرف های آن برای به یادآوری اسامی دریاچه های بزرگ استفاده نمایند.

بگذارید این سؤال را از شما بپرسم، آیا شب ها در قالب کلمات رؤیا می بینید؟ احتمالاً الان خنده تان گرفته است: «کوین معلوم است که در قالب کلمات رؤیا نمی‌بینم؛ رؤیاهای من تصویری هستند.»

دقیقا همین طور است. شما در قالب تصاویر رؤیا می بینید. ذهن ناخودآگاه شما به این صورت با شما ارتباط برقرار می نماید. تکنیک تداعی تجسمی از این تصاویر که در ناخودآگاه شما قرار دارند، استفاده می کند. اما این فقط جز کوچکی از قدرت عظیم تصاویر است.

فهرست درختی

حال که اهمیت تصاویر را درک کردید، وقت آن رسیده که اندکی از قدرت آن ها را آزاد کنیم. در تمرین اول یاد میگیرید که چگونه اعداد ۱ تا ۲۰ را با تصاویری که بیانگر آن اعداد هستند، جابجا کنید. تصاویری که برای این تمرین استفاده می کنم، همان فهرست ۲۰ کلمه‌ای است که قبلاً با آن آشنا شدید. به شما نشان خواهم داد که چرا میان هر عکس و عدد یک پیوند ایجاد کردم و چرا در ذهن من میان آن ها ارتباط معنی داری وجود دارد. امیدوارم هنگام مطالعه به ارتباطات مشابه نیز فکر نمایید.

من برای شماره ی 1 «درخت» را انتخاب کردم. اگر یک درخت را در ذهن خود تصور کنید، ساقه ی آن شبیه عدد یک است، این طور نیست؟ این یک ارتباط یا تداعی ذهنی است که به شما کمک می کند تا به خاطر داشته باشید که «درخت» نماد عدد 1 است.

من برای کلید برق عدد ۲ را انتخاب کردم، زیرا تداعی های بسیاری وجود دارد که می تواند عدد ۲ را به کلید برق مرتبط سازد. شاید به خاطر اینکه دو کلمه است. یا شاید این حقیقت که این دو کلمه دوبخش دارند، یا شاید به خاطر اینکه کلید برق دو حالت روشن و خاموش یا بالا و پایین دارد. یا شاید به این دلیل که دو عدد پیچ، کلید برق را به دیوار متصل کرده است. همچنین جریان برق در دو جهت در کلید برق حرکت می کند. هنگامی که به کلید برق فکر می‌کنم، تمام این چیزها به ذهنم آمد. همه این موارد باعث می شوند به خاطر داشته باشم که عدد 2 و «کلید برق» به یکدیگر مربوط هستند.

سه پایه و عدد ۳ چطور؟ به نظر شما چطور به این نتیجه رسیدم؟ سه پایه، سه عدد پایه دارد، پس هر وقت به سه پایه فکر می‌کنم، عدد سه به ذهنم می‌آید.

عدد ۴ راحت است، اتومبیل. به نظرتان چگونه عدد ۴ را برای اتومبیل انتخاب کردم؟ خودتان فکر کنید و ببینید به چه نتیجه‌ای می‌رسید؟ شاید به چهار چرخ، چهادر، چهار سیلندر، چهار سرنشین، کاربراتور چهار دهنه و ... فکر کرده‌اید. تمام این ها تداعی هایی هستند که به شما کمک می کنند با عدد ۴ بتوانید «اتومبیل» را به خاطر آورید.

حال بیایید تمرین را مجدداً انجام دهیم. در واقع می‌خواهم تصاویر را تکرار کنم و شما باید عدد مربوط به آن را حدس بزنید. «درخت» چه عددی بود؟ چرا؟ عدد 1، چون ساقه ی و تنه آن شبیه عدد یک است. «کلید برق» چه عددی را در ذهن شما تداعی می‌کند؟ چرا؟ زیرا دو کلمه دارد، دو

حالت دارد، دو بخش دارد و غیره. «سه پایه» چه عددی بود؟ عدد ۳. چرا؟ سه پایه دارد. «اتومبیل» چه عددی بود؟ چرا؟ چهار چرخ، چهار در، چهار سیلندر و غیره.

حال به سراغ باقی اعداد می رویم. 5 برای «دستکش» استفاده می شود، چرا؟ بله درست حدس زدید، به خاطر پنج انگشت.

۶ به «تاس» تعلق می‌گیرد، چرا؟ به خاطر شش وجه داشتن تاس، جفت شش بهترین تاس. «همه آرزو دارند تو زندگی جفت شش بیاورند!»

7 و «تفنگ» را چطور به خاطر می سپارید؟ هفت تیر، ۷ سیلندر، دهانه ی ۷ میلی متری، ساچمه نمره هفت، کالیبر هفت. تداعی های بسیاری هستند که به شما کمک می‌کنند عدد هفت را به تفنگ نسبت دهید.

8 و «اسکیت» چطور؟ کلمه ی ایت (eight) یا همان هشت انگلیسی با اسکیت هم قافیه است.

بیاید به عقب بازگردیم. دستکش چه عددی بود؟ چرا؟ پنج انگشت. تفنگ چه عددی بود؟ چرا؟ هفت تیر. تاس چه عددی بود؟جفت شش. اسکیت چه عددی است؟ چرا؟ عدد هشت است، زیرا ایت با اسکیت هم قافیه است.

حالا 9 برای شما آسان است. 9 به گربه تعلق می‌گیرد. چرا؟ چون حتماً شما هم شنیده‌اید که «گربه نه جان دارد». یا اینکه ما را به یاد فیلم «گربه ی نه دم» می‌اندازد ارتباط عدد ۱۰ و «توپ بولینگ» چطور است؟ ده نوبت بازی (10 فریم)، وزن‌توپ ده پوند، ده پین (تعداد میله بازی).

بیایید دوباره مرور کنیم. درخت چه عددی بود؟ چرا؟ عدد یک چون ساقه ی آن شبیه به یک است. کلید برق چه عددی بود؟ چرا؟ دو، چون دو حالت روشن و خاموش دارد یا دو بخشی است. سه پایه چه عددی بود؟ چرا؟ سه، چون سه پایه دارد. تفنگ چطور؟ چرا؟ هفت، چون هفت تیر و ... اتومبیل چه عددی بود؟ چرا؟ چهار، چون چهار در، چهار سیلندر یا چهار چرخ دارد. دستکش چه عددی بود؟ چرا؟ پنج انگشت. اسکیت چطور؟ هشت چون هم قافیه است.

توپ بولینگ چه عددی است؟ چرا؟ ده فریم، توپ ده پوندی، ده پین. گربه چه عددی است؟ چرا؟ نه جان، گربه ی نه دم. تاس چه عددی است؟ شش، چون همه دوست دارند تاس جفت شش بیاورند. امیدوارم که در این مرحله خودتان بتوانید چنین ارتباط و تداعی هایی را ایجاد کنید. متوجه شده اید که چه کار می‌کنیم؟

تداعی ها آن چیزی که می خواهید به خاطر آورید (مثل فهرست بیست کلمه ای) را با چیزی که از پیش می شناسید (اعداد ۱ تا ۲۰) پیوند می‌زند. این تداعی ها و ارتباطات است که به شما اجازه می دهد کلمات را به خاطر بیاورید.

بیایید ادامه دهیم. برای 11 من «دروازه فوتبال» را انتخاب کردم. چرا؟ چون هر تیم فوتبال از ۱۱ بازیکن تشکیل شده است. خود دروازه هم شبیه عدد ۱۱ است. «تخم مرغ» را به عدد ۱۲ نسبت دادم. چرا؟ جعبه تخم مرغ ۱۲ تایی است. (دوجین)

سیزده را به «جادوگر» نسبت می‌دهیم. چرا؟ زیرا مرا به یاد بدیمنی و جمعه ی سیزدهم می اندازد. «حلقه» نیز چهارده خواهد بود. چرا؟ شاید چون حلقه طلای خوب، ۱۴ عیار است یا اینکه روز ولنتاین، ۱۴ فوریه عشاق به هم حلقه هدیه می‌دهند.

بیاید یک بار دیگر مرور کنیم. توپ بولینگ چه عددی بود؟ چرا؟ ده فریم، ده پین، توپ ده پوندی. تخم مرغ چه عددی بود؟ چرا؟ دوجین تخم مرغ. دروازه چه عددی بود؟ چرا؟ دروازه شبیه به عدد ۱۱ است. حلقه چه عددی بود؟ چرا؟ طلای ۱۴ عیار. گربه چه عددی بود؟ چرا؟ نه جان دارد. دستکش چه عددی بود؟ چرا؟ پنج انگشت. اتومبیل چه عددی است؟ چرا؟ چهار چرخ.

بسیار خوب، بیایید ادامه دهیم.

۱۵ را برای «چک» انتخاب کردم. به نظر شما چه ارتباطی بین ۱۵ و چک وجود دارد؟ بسیاری از مردم، پانزدهم هر ماه حقوق می‌گیرند. 15 آوریل معروف است، زیرا زمان پرداخت مالیات و نقد کردن «چک» است. ۱۶ و «شکلات» چطور؟ ۱۶ «اونس» شکلات برابر یک «پوند» شکلات است. برای «مجله» عدد ۱۷ را انتخاب می کنیم. چرا؟ هفده نام یکی از مجلات معروف است.

«اتاقک رأی» را به عدد ۱۸ نسبت می دهیم. چون افراد وقتی به سن ۱۸ سالگی می رسند، می توانند رأی دهند. «باشگاه گلف» و 19 چطور است؟ به خاطر ۱۹ سوراخی که در زمین گلف وجود

دارد. برای «سیگار» هم عدد ۲۰ را انتخاب می‌کنیم، چون در هر پاکت ۲۰ نخ سیگار وجود دارد. بیایید یک بار دیگر مرور کنیم. چک چه عددی بود؟ چرا؟ به خاطر اینکه افراد ۱۵ هربرج حقوق می گیرند یا به خاطر ۱۵ آوریل که تاریخ پرداخت های مالیاتی و نقد کردن چک ها است. سیگار چه عددی بود؟ چرا؟ ۲۰ نخ در یک پاکت. اتاقک رأی چه عددی بود؟ چرا؟ چون افراد از ۱۸ سالگی رأی می‌دهند.

Seventeen Magazine-

باشگاه گلف چه عددی بود؟ چرا؟ ۱۹ سوراخ. جادوگر چه عددی بود؟ چرا؟ جمعه ی سیزدهم که نشانه ی بد یمنی است. حلقه چه عددی بود؟ چرا؟ چهاردهم فوریه، طلای چهارده عیار. مجله چه عددی است؟ چرا؟ هفده نام یک مجله ی معروف است. شکلات چه عددی است؟ چرا؟ شانزده اونس شکلات معادل یک پوند شکلات است.

حالا من می خواهم تداعی ها را به شما بگویم و شما باید عدد و واژه مرتبط را تشخیص دهید. هنگامی که تداعی را ذکر کردم، متوجه خواهید شد که ذهنتان چقدر سریع عدد و لغت را به خاطر می آورد. شروع می کنیم:

تداعی ما راجع به «پایه» است. حتماً به صورت آنی به یاد عدد ۳ و سه پایه افتادید. تداعی در چرخ یا کاربراتور شما را به یاد چه چیزی می اندازد؟ مسلماً عدد ۴ و کلمه ی اتومبیل.

یک پاکت سیگار. شما سریعاً به یاد عدد ۲۰ و سیگار می‌افتید. سن رأی چطور؟ اتاقک رأی و ۱۸. هر شانزده اونس معادل یک پوند چطور؟ شما یاد شکلات و عدد ۱۶ می‌افتید. خاموش و روشن،

تاریک و روشن چطور؟ درست است، عدد 2و کلید برق. ساقه یا تنه چطور؟1 و درخت. انگشت ها چطور؟ ۵ و دستکش. هم قافیه چطور؟ اسکیت و عدد ۸. چه چیزی نه دم داشت؟ بله عدد 9 و گربه. پین یا فریم چطور؟ درست است، عدد ۱۰ و توپ بولینگ. تعداد بازیکن زمین فوتبال؟ عدد 11و دروازه. دوجین؟ ۱۲ و تخم مرغ. بدیمنی و بدشانسی چطور؟ جادوگر و 13. تاریخی از ماه که حقوق می‌گیرید؟ ۱۵ و چک. نام مجله چطور؟ ۱۷ نام یک مجله است. تعداد سوراخ ها؟ بله 19سوراخ و زمین بازی گلف. کدام عدد است که یک اسم معروف است؟ مجدداً ۱۷ و مجله. عدد خوش شانسی چیست؟ ششو تاس. تعداد گلوله ها؟ ۷ و تفنگ.

آیا متوجه شدید که این تداعی ها چگونه به شما کمک می کنند تا عدد را به همراه کلمات حفظ کنید؟

در ادامه از شما می‌خواهم که سراغ جدول فهرست کلمات (که با عنوان فهرست درختی به آن اشاره کردیم) بروید و تداعی ها را با صدای بلند بخوانید. خواندن با صدای بلند نیز یکی دیگر از ترفندهای مهم در برنامه ی ابر حافظه است. چرا؟ تحقیقات نشان داده است که بدن انسان حافظه ی عصبی-عضلانی نیز دارد. وقتی چیزی را با صدای بلند بیان می‌کنید، شما علاوه بر فکر کردن، از تارهای صوتی خود نیز استفاده می کنید. شما حافظه ی خود را به شکل جدیدی به کار می گیرید، زیرا در آن صورت نه تنها مغز شما باید به ذخیره سازی اطلاعات بپردازد، بلکه تارهای صوتی را نیز تنظیم می کند تا آن ها را با صدای بلند بیان نمایید. پس من اغلب از شما خواهم خواست که تمرینات را با صدای بلند انجام دهید. بهتر است از دوست یا همکار خود بخواهید که در این کار به شما کمک

کند. یکی از شما دستورالعمل را بخواند و دیگری تکرارها را انجام دهد، سپس نقش ها را عوض کنید. در هر صورت، در تنهایی این تمرین ها را انجام می دهید و چه از کسی کمک می گیرید، تکرار با صدای بلند از اهمیت زیادی برخوردار است.

حال سراغ جدول فهرست درختی بروید. هر عدد، تداعی و کلمه را با صدای بلند مرور کنید. سپس چشم خود را ببندید و برای هر مورد و کلمه یک تصویر در ذهن خود ایجاد کنید و سپس تداعی ها را مرور نمایید. این تمرین را همین الان انجام دهید.

جدول فهرست درختی

شماره	تداعی	کلمه
1	ساقه درخت شبیه 1 است	درخت
2	دو حالت روشن / خاموش، بالا/ پایین دارد	کلید برق
3	سه پایه دارد	سه پایه
4	دارای 4 چرخ یا 4 در است	اتومبیل

5	پنج انگشت دارد	دستکش
6	همه آرزو دارند جفت شش بیاورند. تاس 6 وجه دارد.	تاس
7	هفت تیر، 7 سیلندر، دهانه ی ۷ میلی متری، ساچمه نمره هفت، کالیبر هفت.	تفنگ
8	هم قافیه ایت است.	اسکیت
9	9 جان یا زندگی دارد. گربه ی 9 دم نیز نام نوعی شلاق است.	گربه
10	توپ 10 پوند وزن دارد. 10 فریم، 10 پین.	توپ بولینگ
11	11 بازیکن در هر تیم است. دروازه شبیه 11 است.	دروازه

12	دوجین که معادل 12 عدد است. جعبه تخم مرغ 12 تا تخم مرغ جا دارد.	تخم مرغ
13	بد یمنی. جمعه ی سیزدهم.	جادوگر
14	طلای 14 عیار. 14 فوریه که روز ولنتاین است.	حلقه
15	مردم روز پانزدهم ماه حقوق می گیرند. 15 آوریل پرداخت های مالیاتی.	چک
16	شانزده اونس شکلات معادل یک پوند است.	شکلات
17	هفده نام یکی از معروف ترین مجلات است.	مجله
18	برای انجام این کار باید 18 ساله باشید.	اتاقک رأی

19	**19 سوراخ در زمین بازی وجود دارد.**	**باشگاه گلف**
20	**20 عدد از آن در هر پاکت موجود است.**	**سیگار**

می خواهم یک موضوع بسیار مهم در رابطه با تمرینی که الان انجام دادید را توضیح دهم: مهم ترین چیزی که باید به خاطر بسپارید کلمه نیست، بلکه تداعی است. مثال، زمانی که به عدد پنج برخورد می کنید، روی دستکش متمرکز نشوید. تنها چیزی که شما لازم دارید این است که با عدد ۵ به یاد پنج انگشت بیفتید. شما با عدد ۵ به یاد پنج انگشت می افتید چون تداعی گر این مطلب است و به یکدیگر مربوط هستند. سپس این انگشت ها چه کار می کنند؟ شما را به یاد دستکش می‌اندازند. من نمی خواهم وقتی عدد ۱۳ را دیدید، جادوگر را به خاطر آورید. من می‌خواهم به یاد بدیمنی یا جمعه ی سیزدهم بیفتید که عدد ۱۳ تداعی‌گر آن ها است. سپس این دو شما را به یاد چه چیزی می اندازند؟ جادوگر.

تداعی یک حلقه پیوند مهم میان آنچه می دانید و آنچه نمی دانید است. شما اعداد ۱ تا ۲۰ را بلد هستید. اما نمی‌دانید، درخت، کلید برق، سه پایه و غیره به کدام یک از آن اعداد تعلق می‌گیرد. چطور می خواهید آن ها را حفظ کنید؟ **با استفاده از تداعی، اعداد را به کلمات ربط**

دهید. اگر کارکرد تداعی هنوز در ذهن شما مبهم هست، تمرین بالا را چند بار دیگر انجام دهید تا برایتان واضح گردند.

حال می‌خواهم بار دیگر، تمرین را با هم تکرار کنیم. اعداد را به شما می گویم و از شما می‌خواهم کلمه را با صدای بلند بگویید. مطمئن شوید که بدون تردید و سریع آن ها را می‌گویید: عدد ۳، عدد ۵، عدد ۲۰، عدد ۱۹، عدد ۱۰، عدد ۱۱.

حالا اعداد مربوط به این کلمات را بگویید: جادوگر، سیگار، دروازه، چک، کلید برق، درخت، سه پایه، اتومبیل، گربه، توپ بولینگ، دستکش، تاس، تفنگ، تخم مرغ، اسکیت، جادوگر، مجله، اتاقک رأی، باشگاه گلف، سیگار.

سپس از شما می‌خواهم که کتاب را ببندید و فهرست درختی را در ذهن مرور کنید. با صدای بلند این طور بگویید: «یک درخت است، دو کلید برق است، ...»

کل فهرست را مرور کنید. اگر یک کلمه را یادتان رفت، سؤال مناسب از خود بپرسید: «تداعی آن چیست؟» برای مثال، عدد شش هستید و کلمه را به خاطر نمی‌آورید، از خودتان بپرسید: شش چه چیزی را برای من تداعی می کند؟» احتمالاً یادتان خواهد آمد. «شش، تاس، خوش شانسی، شش وجهی» این ها شما را یاد چه چیزی می اندازد؟ «تاس». هرگاه کلمه موردنظر سریعاً به ذهنتان نیامد، تداعی را به خاطر بیاورید.

اگر یک عدد خاص برایتان مشکل‌ساز شد، آن را چند بار دیگر مرور کنید. من در سمینار هایم دریافته ام که برخی از این ها بسته به پیشینه ی ذهنی و برخورد افراد، راحت تر حفظ می‌شوند و

برخی بسیار دشوار. نکته ی مهمی که باید به خاطر داشته باشید، این است که من این تداعی ها را ایجاد کرده ام. اما ممکن است شما برای هر کلمه چیز دیگری را انتخاب کنید. اگر احساس میکنید که داشت دچار مشکل و تردید شده اید، تداعی خودتان را که راحت تر به نظر می رسد مرور کنید و خیلی زود خواهید دید که ذهن شما بر روی کلمات قفل می شود.

حالا کتاب را ببندید و فهرست درختی را با صدای بلند مرور کنید. اعداد، تداعی ها و کلمات را بگویید.

سپس از شما می‌خواهم روی یک تکه کاغذ، اعداد ۱ تا ۲۰ را در گوشه ی سمت چپ بنویسید، حال کلمات مربوط به هر عدد را نیز یادداشت نمایید. لطفاً کتاب را ببندید و همین الان این تمرین را انجام دهید.

دوباره بازگشتیم. برگه ی خود را با فهرست درختی مقایسه کنید و ببینید که عملکردتان چگونه بوده است. این اولین امتحان شماست. اگر نمره ی بیست را دریافت نکردید، بدانید که باید اندکی بیشتر بر روی تداعی های خویش کار کنید. به مرور آن ها ادامه دهید. قبل از اینکه به درس بعدی برویم، باید نمره ی بیست را در این تمرین دریافت نمایید. همچنین باید بتوانید فهرست را از آخر به اول و درهم نیز بیان کنید. هر کلمه می بایست یک تداعی را در ذهن شما بیدار کند تا عدد آن را به خاطر آورید.

ذهن شما در قالب تصویر و به زبان تصویر فکر می کند.

مرور فصل ۲

تداعی کلمه: پیوند دادن چیزی که نمی دانید با چیزی که می دانید، به صورت منطقی.

دلایل مطالعه ی تداعی کلمه:

1- جلوگیری از آغاز عادت بد

2- افزایش سرعت ذهن با نوعی ژیمناستیک ذهنی

3- درک اساسی از کارکرد ذهن

جدول فهرست درختی

شماره	تداعی تجسمی	کلمه
1	ساقه ی درخت شبیه 1 است.	درخت
2	دو حالت روشن/ خاموش، بالا/ پایین دارد.	کلید برق
3	سه پایه دارد.	سه پایه
4	دارای 4 چرخ یا 4 در است.	اتومبیل
5	پنج انگشت دارد.	دستکش
6	همه آرزو دارند جفت 6 بیاورند. تاس 6 وجه دارد.	تاس
7	هفت تیر، دهانه ی ۷ میلی متری، ساچمه نمره 7، کالیبر 7.	تفنگ
8	هم قافیه است.	اسکیت

9	9 جان یا زندگی دارد. گربه ی 9 دم نیز نام نوعی شلاق است.	گربه
10	توپ 10 پوند وزن دارد. 10 فریم، 10 پین.	توپ بولینگ
11	11 بازیکن در هر تیم است. دروازه شبیه 11 است.	دروازه
12	دوجین که معادل 12 عدد است. جعبه تخم مرغ 12 تا تخم مرغ جا دارد.	تخم مرغ
13	بد یمنی. جمعه ی سیزدهم.	جادوگر
14	14 عیار. 14 فوریه که روز ولنتاین است.	حلقه

15	مردم روز پانزدهم ماه حقوق می گیرند. 15 آوریل پرداخت های مالیاتی.	چک
16	شانزده اونس معادل یک پوند است.	شکلات
17	17 نام یکی از آن ها است.	مجله
18	برای انجام این کار باید 18 ساله باشید.	اتاقک رأی
19	19 سوراخ در زمین بازی وجود دارد.	باشگاه گلف
20	20 عدد از آن در هر پاکت موجود است.	سیگار

تمرین های فصل 2

اگر درس را به تنهایی تکمیل می کنید، فهرست درختی را در ذهن خود مرور کنید- این کار را طی انجام سایر فعالیت ها مانند، گوش دادن به موسیقی، آشپزی یا رانندگی نیز می‌توانید تمرین کنید.

برای مثال به خودتان بگویید: «یک شبیه به ساقه ی درخت است. ده پین، ده فریم و توپ ده پوندی مرا به یاد توپ بولینگ می‌اندازد....» شما باید بدانید که چرا عدد و کلمه به هم مربوط هستند. بر روی تداعی تمرکز کنید.

اگر این درس را با شخص دیگری انجام می دهید، از یکدیگر سوال بپرسید. در طول روز اعداد را از دوست خود بپرسید و او نیز باید کلمات مربوط به آن اعداد را بگوید. تمرین فهرست درختی را در طول روز مرور کنید.

فصل ۳: زنجیرسازی: راه اندازی قدر تصاویر زنده و پویا

در این بخش ما تکنیکی به نام «زنجیره سازی یا اتصال» را آموزش خواهیم داد. ابتدا این تکنیک عالی را توضیح می دهم و بعد تمرین های جالبی را انجام خواهیم داد تا متوجه شوید که این تکنیک چگونه کار می کند. توصیه می‌کنم در انجام تمرین ها با من همراهی کنید.

اما قبل از یادگیری تکنیک زنجیره سازی، می خواهم مجدداً تکرار کنم که چرا داشتن فهرست درختی که در فصل دوم در مورد آن صحبت کردیم مهم است. اگر شما در مورد اعداد بین ۱ تا ۲۰ فکر کنید، کلمه ی همراه آن باید فوراً در ذهن شما ظاهر شود. اگر هم اول به کلمات فکر کنید، احتمال اینکه عدد متعاقب آن به ذهن شما بیاید، بسیار زیاد است. اگر تمرین های این کتاب را بیشتر و بیشتر انجام دهید، سیستم حافظه شما سریع تر و ساده تر کار خواهد کرد. از این رو، باید تمرین های قبلی را انجام دهید.

زنجیره سازی روشی است که به سادگی دو تصویر از دو چیز مختلف را در ذهن شما خلق کرده و سپس این دو تصویر را به شیوه ای جالب کنار یکدیگر قرار می دهد. مثال، «شیرکوهی» یک تصویر و «پالتو پوستی» تصویر دیگری است. حال این دو تصویر را کنار هم قرار دهید. احتمالاً شما تصویری خواهید داشت که در آن یک شیر کوهی پالتوپوستی پوشیده است.

کاری که شما انجام دادید قرار دادن دو تصویر کاملاً متفاوت و بی شباهت در کنار هم به شیوه ای خنده دار است. این کار اندکی با تمرین تداعی تجسمی متفاوت است. در آنجا ما چیزی را که می دانستیم (یک عدد) با چیزی که نمی‌دانستیم (یک کلمه) کنار هم قرار می دادیم؛ در صورتی که در زنجیره سازی، هر دو چیزی که ما آن ها را کنار هم قرار می دهیم برای ما جدید هستند.

نکته مهم: هنگام زنجیره سازی، تصویری که خلق می‌کنید باید خیلی محسوس، زنده و پویا باشد.

هنگامی که می‌گوییم زنده، منظور کاملاً واضح و روشن بوده و تمامی جزئیات آن تا حد ممکن مشخص باشد. مثال، اگر شما تصویری از یک اتومبیل دارید، باید بدانید که آیا این اتومبیل کادیلاک، بنز یا یک هیوندا است. شما باید بتوانید داشبورد جلو، فرمان، تودوزی صندلی ها و پنجره های آن را واضح و روشن تماشا کنید. باید بتوانید بگویی که آیا پشت این اتومبیل آنتن وجود دارد یا نه رینگ چرخ ها چه شکلی هستند و مارک شرکت سازنده خودرو چگونه بر روی آن حک شده است.

اگر شما در حال تصویرسازی از یک پاکت نامه هستید، باید رنگ، ضخامت و زبری کاغذ را ببینید. آیا تمبر خورده است؟ آیا آدرس بر روی آن چاپ شده یا با دست نوشته شده است؟ آدرس روی آن نوشته شده یا پشت آن؟ **هرچه جزئیات تصویر در ذهن شما بیشتر باشد، تصویر شما زنده تر است و هرچه تصویر ذهنی شما زنده تر باشد، تمرین بهتری برای تقویت حافظه خواهد بود.**

برای نشان دادن قدرت تصاویر زنده، اجازه دهید مثالی بزنم. توصیفات زیر را در مورد یک لیمو بخوانید و همچنان که در حال خواندن متن هستید آن را در ذهن خود مجسم کنید و حتی بهتر است که اگر در کنار خود همراهی دارید، چشمان خود را ببندید و از او بخواهید متن را برای شما بخواند:

من از شما می خواهم که به طور زنده یک لیمو را در دست راست خود تصور کنید. لیمو به رنگ زرد روشن است. می توانید بافت سفت تا حدی برجسته ی آن و برآمدگی های سفت در بخش‌های انتهایی آن را حس کنید. اکنون، در چشم ذهن خود، این لیمو را روی میز جلوی خود بگذارید و یک چاقوی تیز سیاه رنگ را بردارید. چاقو، چگونگی قرار گرفتن لیمو بر روی میز و جایگاه دست های خود را در ذهن خود مجسم کنید. حالا به آرامی با چاقوی تیز شروع به بریدن لیمو کنید. در همین حال، شکافته شدن پوست لیمو و نصف شدن آن توسط چاقو را تماشا کنید. یکی از تکه های برش خورده لیمو را با دست راست خود برداشته و به آرامی آن را فشار دهید. حس کند که آب لیمو بر روی انگشتان و دست شما جریان پیدا کرده و پایین می‌ریزد. بافت پوست و آب لیمو را خوب

حس کنید. آیا لیز است یا چسبناک؟ لیمو را کنار بینی خود بگیرید. عطر و بوی لیمو را استشمام کنید. حالا از شما می خواهم دهان خود را باز کنید و تکه ای از آن را بچشید. آیا مزه ترش آن را حس می‌کنید؟

احتمالاً در این لحظه شما نیز یک فک قفل شده دارید. هنگامی که من این تمرین را در کلاس اجرا می کنم، دیدن واکنش های چهره شرکت کنندگان بسیار جالب است. همه چهره ها در هم و همه در حال قورت دادن آب دهان خود- ناشی از احساس طعم ترش لیمو هستند. اگر شما تصویر زنده ای خلق کرده باشید،

مغز شما قادر به تشخیص تفاوت آنچه ذهنی و تخیلی است و آنچه واقعی است، نخواهد بود. بدن شما به یک تصویر ذهنی دقیق و همانند یک موضوع واقعی واکنش نشان می‌دهد.

چرا این مهم است؟ این یک ابزار قدرتمند دیگری برای تقویت حافظه است. هر چیزی که شما با چشمان واقعی خود می بینید تصویربرداری شده و در ذهن شما بایگانی می‌شود. به همین دلیل است که در ابتدای این کتاب گفتیم شما یک حافظه ای تصویری خارق العاده ای دارید. هنگامی که شما برخی از این تصاویر را در ذهن خود خلق می‌کنید، همانند آن است که آن ها را در واقعیت می بینید.

هنگامی که شما مجدداً به آنچه در حافظه ی خود دارید رجوع می کنید، در واقع حافظه را تمرین داده و ورزیده می کنید.

تصویرسازی یک داستان

اکنون زمان انجام تمرینی است که به شما کمک می کند تا زنجیره سازی را یاد بگیرید. بعد از آنکه هر جمله از متن زیر را خواندید، می خواهم که کمی عقب بنشینید، چشمان خود را ببندید و ۵ یا ۱۰ ثانیه زمان را صرف دیدن این کارها در چشم ذهن خود بکنید. اگر شما در مجسم کردن تصویر خاصی مشکل داشتید، سراغ جمله بعدی بروید. اگر دوست و همراهی کنار خود دارید، بگذارید که او این داستان را برای شما بخواند و شما با چشمانی بسته به ایجاد تصاویر زنده در ذهن خود بپردازید. اگر همراه شما نیز تمایل به شرکت در برنامه ابر حافظه داشت، به نوبت جای خود را عوض کنید.

یادآوری نهایی:

اگر شما در حال بازسازی تصاویر هستید تا آنجا که می توانید این تصاویر را به صورت زنده و با جزئیات تجسم کنید. در این داستان من به یک قفل اشاره می کنم. شما باید تصویری کاملاً واضح و زنده در ذهن خود ایجاد کنید تا بتوانید حتی رنگ قفل را تشخیص دهید. باید ببینید یک «قفل مستر» است یا «قفل رمزی» و یا «قفل کلیدی». قدیمی و پوسیده است یا جدید و براق؟ چقدر بزرگ است؟ سنگینی اش چقدر است؟ در بخش دیگری از داستان، به یک «کانکس سیار» اشاره می‌کنم. شما باید رنگ این کانکس را ببینید. ترکیب خانه‌ای شکل آن چگونه است، چقدر بزرگ

است؟ شما باید همه این چیزها را در ذهن قدرتمند خود تجسم کنید، گویا واقعاً در صحنه هستید و همه چیز واقعی است.

-نگاهتان به کارکرد حافظه و مغز دقیقاً مثل یک عضله باشد. هرچقدر از آن بیشتر کار بکشید، قوی تر و تواناتر خواهد بود. پس در امور روزمره بیشتر از حافظه خود استفاده کنید. م

بسیار خب، حالا شروع می کنیم:

مجسمه آزادی را با مشعل و کتابش تصور کنید. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ به چشم می‌خورد. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست چپش قالب صابون عطری وجود دارد. این مرد داخل صابون را با دریل سوراخ می‌کند و از صابون سکه‌های بنفش رنگ بیرون می ریزند. این سکه ها بر روی قفل در پشتی، کانکس سیار (کاروان) خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزد. این بنز توسط «جان تراولتا» که کلاه گاو چرانی سیاه رنگ و جلیقه سیاه و چکمه های چرمی سیاهی پوشیده رانده می‌شود. در کنار جان تراولتا، «کتی لی کرازبی» نشسته است. او یک کت خال دار، صورتی رنگ پوشیده است. بر روی دامن او نامه‌ای به مدیر برنامه هایش وجود دارد.

در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ دراز کشیده که این سگ یک پالتو پوست بزرگ و گردنبند الماس به تن دارد. در دهانش یک استخوان بزرگ ران خوب قرار دارد. ناگهان یک شیر کوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از پنجره دیگر بیرون می پرد و به سمت درخت نخل می دود و درخت نخل بر روی مجسمه آزادی می‌افتد.

اجازه دهید برای اطمینان خاطر از انجام صحیح این تمرین، چند سؤال از شما بپرسم. آیا در تصاویر ذهنی شما، رنگی بود؟ باید این گونه باشد. آیا این تصویر توصیفی بود؟ مثلاً چه نوع صابون را در تصویر دیدید؟ آیا تصویر شما کاملاً آشکار و واضح بود؟ آیا شما بزرگی-کوچکی را در تصاویر درک کردید؟ آیا پاهای جان تراولتا را به خوبی تجسم کردید؟ چکمه سیاه چرمی او چه شکلی بود؟ دلیل اینکه من این سؤالات را می پرسم این است که شما وقتی چیزی را به صورت زنده تصویر سازی می کنید، باید جزئیات دقیق آن را درک کنید. زمانی که شما اطمینان از جزئیات نداشته باشید، آن را به حالتی مبهم و مه آلود در ذهن خواهید داشت. در پاسخ به این سؤال که جان تراولتا چه مدل کفشی پوشیده بود، شاید بگویید کفش سیاه. خوب اگر شما بگویید «کفش سیاه» یا هر نوع کفش دیگری به جز «چکمه چرمی سیاه»، نشان دهنده آن است که تصویر ذهنی شما به حد کافی زنده و پویا نبوده است.

اگر شما در تصویرسازی خلاقانه مشکلاتی داشته باشید (مثلاً تجسم سکه های بنفش برای شما مشکل باشد، چون آن را در زندگی واقعی ندیده اید، یا شاید حس کنید که در مورد کانکس سیار اطلاعات کمی دارید و بنابراین نمی توانید تصویر زنده و کاملی داشته باشید) هیچ اشکالی ندارد.

من یک بار دیگر داستان را می‌خوانیم و این بار شما خواهید دید که ذهن شما کمی سریع تر کار می کند. تصاویر ساده تر و سریع تر در ذهن شما نمایان می شوند و همچنین این تصاویر با جزئیات و رنگ آمیزی دقیق تری همراه خواهد بود. اگر شما این تمرین را با یک همراه انجام دهید، خواهید دید که شما سریع تر از او پیش می روید. شما تصویر مربوط به جمله بعدی را قبل از اینکه همراهتان آن را بخواند، فراخوانی خواهید کرد. به این پدیده دقت کنید؛ این بدین معناست که سرعت پردازش ذهن شما افزایش یافته است.

اکنون تکیه دهید، آرام باشید و تا جای ممکن داستان را با تصاویر زنده تر تجسم کنید. فراموش نکنید که تمامی حواس خود را به کار بگیرید، احساسات را حس کنید، بوها را بو بکنید و هر صدایی را بشنوید. باید باور کنید که واقعاً در آنجا هستید.

مجسمه ی آزادی را با مشعل و کتابش تصور کنید. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ قرار دارد. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست چپش قالب صابون عطری وجود دارد. این مرد داخل صابون را با دریل می شکافد و از صابون سکه های بنفش رنگ بیرون می ریزند. این سکه ها روی قفل در پشتی کانکس خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزند. این نظر توسط جان تراولتا که کلاه گاو

چرانی سیاه رنگ و جلیقه سیاه و چکمه های چرمی سیاه پوشیده رانده می‌شود. در کنار جان تراولتا، کتی لی کرازبی نشسته است. او یک کت خال دار، صورتی رنگ پوشیده است. بر روی دامن او نامه‌ای به مدیر برنامه‌هایش وجود دارد.

در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ نشسته که این سگ یک پالتو پوست بزرگ و گردنبند الماس به تن دارد. در دهانش یک استخوان بزرگ ران خوک قرار دارد. یک شیرکوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از سمت دیگر بیرون می‌پرد و به سمت درخت نخل می دود و درخت نخل بر روی مجسمه آزادی می‌افتد.

این بار چطور بود؟ آیا تصاویر کمی ساده تر تداعی نمی شود؟ آیا شما جلوتر از داستان پیش می رفتید؟ سرعت حافظه ی شما اندکی تقویت شده است، مگر نه؟ حالا بیایید بار دیگر داستان را مرور کنیم. این بار، سعی کنید سریع تر از دفعه قبل باشید. پس مجدداً چشمان خود را ببندید تا به تمرکز خود بر روی داستان کمک کنید.

حالا شروع می کنیم:

مجسمه آزادی را با مشعل و کتابش تصور کنید. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ قرار دارد. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست چپش قالب صابون عطری وجود دارد. این مرد داخل صابون را با دریل می شکافد و از صابون سکه های بنفش رنگ بیرون می ریزند. این سکه‌ها بر روی قفل در پشتی کانکس خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزند. این بنز توسط جان تراولتا کلاه گاو چرانی سیاه

رنگ و جلیقه سیاه و چکمه های چرمی سیاهی پوشیده، رانده می‌شود. در کنار جان تراولتا، کتی لی کرازبی نشسته است. او یک کت خال دار، صورتی رنگ پوشیده است. بر روی دامن او نامه ای به مدیر برنامه هایش وجود دارد.

در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ نشسته که این سگ یک پالتو پوست بزرگ به تن دارد.. در دهانش یک استخوان بزرگ ران خوک قرار دارد. یک شیرکوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از سمت دیگر بیرون می‌پرد و به سمت درخت گیلاس می‌دود.

آیا آن درخت، درخت گیلاس بود؟ نه. آیا یک درخت نخل نبود؟ هنگامی که درخت گیلاس را می خواندید شرط می بندم که متوجه شدید که اشتباه است و این خوب است زیرا شما می دانستید که آن درخت یک درخت نخل است. چرا؟ **در ذهن شما دو تصویر جدا به وجود آمد.** آیا من اشتباه دیگری هم در طول داستان داشتم؟ البته، من داستان را تمام نکردم. چه اتفاقی برای درخت نخل افتاد؟ بله درست است، درخت نخل بر روی مجسمه آزادی افتاد.

تمرکز کردن

اکنون کاری متفاوت خواهیم کرد. به یاد دارید که در ابتدای این بخش گفتیم، «دو تصویر را در زنجیره سازی کنار هم قرار می دهیم».

آیا می توانیم این کار به شیوه ی عجیب و غیر منطقی انجام دهیم؟

هنگامی که شما مجبور به خلق چیزی باشید که در واقع هیچ مفهومی ندارد، مفهومی که در زندگی واقعی اتفاق نمی‌افتد، شما مجبور می شوید که در مورد آن طولانی تر و عمیق تر فکر کنید. شما باید بر روی آن تمرکز کنید. توانایی تمرکز بر روی چیزی، بخش مهم دیگری از تکنیک زنجیره سازی و البته کارکرد حافظه است.

آیا تا حالا پیش آمده، به خاطر اینکه به یاد نمی آورید کلید خانه را کجا گذاشته اید با عصبانیت به دنبال آن بگردید؟ اکثر ما در چنین وضعیت نامساعدی گیر افتاده ایم. علت گم کردن کلید آن است که ما هنگامی که کلید را داخل جیب یا کیف دستی یا هر جای دیگری می گذاریم به آن توجه نمی کنیم؟ در واقع ما بر روی تصویر آن لحظه تمرکز نمی کنیم. با ابر حافظه شما قادر خواهید بود بدون تلاش اضافی، بر کار خود متمرکز گردید.

من از شما می خواهم که برای یک دقیقه بلند شوید. شما داستان مجسمه آزادی را مجدداً خواهید خواند، اما این بار با صدای بلند و در حالت ایستاده. این کار باعث می شود که ذهن شما این بار چیزها را به شکل دیگری درک کند. این کار شما را مجبور می کند تا بیشتر تمرکز کنید و تصاویر را زودتر به ذهن خود بیاورید. حالا شما آماده تصویرسازی و تکرار کل داستان بوده و هر دو کار را در حالت ایستاده انجام خواهید داد که این یک بعد جدید از تمرین است.

لطفاً بلند شوید و بایستید. اگر تنها هستید، سطر اول را به آرامی بخوانید، سپس مجدداً آن را تکرار کنید. و هر لحظه به یاد داشته باشید که داستان را در چشم ذهن خود به صورت زنده و پویا تصویرسازی کنید.

مجسمه آزادی را با مشعل و کتابش تصور کنید. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ قرار دارد. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ قرار دارد. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست چپش قالب صابون عطری وجود دارد. این مرد داخل صابون را با دریل می شکافد و از صابون سکه های بنفش رنگ بیرون می ریزند. این سکه‌ها بر روی قفل در پشتی کانکس خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزند. این سکه‌ها بر روی قفل در پشتی کانکس خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزند. این بنز توسط جان تراولتا که کلاه گاوچرانی سیاه رنگ و جلیقه سیاه و چکمه های چرمی سیاهی پوشیده رانده می‌شود. در کنار جان تراولتا، کتی لی کرازبی نشسته است. در کنار جان تراولتا، کتی لی کرازبی نشسته است. او یک کت خال دار، صورتی رنگ پوشیده است. او یک کت خال دار صورتی رنگ پوشیده است . بر روی دامن او نامه ای به مدیر برنامه هایش وجود دارد. بر روی دامن او نامه ای به مدیر برنامه هایش وجود دارد.

در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ نشسته که این سگ یک پالتو پوست بزرگ و گردنبند الماس به تن دارد. در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ نشسته

که این سگ یک پالتو پوست بزرگ و گردنبند الماس به تن دارد. در دهانش یک استخوان ران خوک قرار دارد. در دهانش یک استخوان ران خوک قرار دارد. یک شیرکوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از سمت دیگر بیرون می‌پرد و به سمت درخت نخل می‌دود و درخت نخل بر روی مجسمه آزادی می افتد. یک شیرکوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از سمت دیگر بیرون می پرد و به سمت درخت نخل می دود و درخت نخل بر روی مجسمه آزادی می افتد.

در سمینار های تقویت حافظه، افراد بسیاری به من می گویند، هنگامی که کلمات را می‌خوانند تصاویر مربوط به سرعت در ذهن حاضر نمی شوند. همچنین برای بسیاری از مردم تصویرسازی زنده کار دشواری است! آیا شما نیز این مشکل را دارید؟ شاید این طور باشد، اما نگران نباشید. مغز شما در آن واحد در حال یادگیری بسیاری چیزها است، دقیقاً همانند راننده ای که در حال یادگیری رانندگی با اتومبیل دنده معمولی است. هنگامی که شما در تمرین‌ها اولیه چشمان خود را می بستید، می‌توانستید به طور کامل بر روی جنبه های بصری داستان تمرکز کنید. هر چند، حالا داستان را کلمه به کلمه می خوانید و در عین حال سعی می کنید داستان را تصویرسازی کنید و همچنین سرپا بایستید. همه این ها در کنار هم اندکی کار را دشوار می کند.

لطفاً همچنان سرپا بایستید. می‌خواهیم مجدد این تمرین را انجام دهیم، اما این بار شما باید کل داستان را با صدای بلند، با یا بدون همراه خود بخوانید. کلمات را بیان کنید و تصاویر را به طور زنده در ذهن خود و با چشم ذهن ببینید.

به یاد داشته باشید که کلید داشتن تصاویر زنده، تجسم کردن رنگ ها و جزئیات است

مجسمه آزادی را با مشعل و کتابش تصور کنید. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ قرار دارد. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست چپش قالب صابون عطری وجود دارد. این مرد داخل صابون را با دریل می شکافد و از صابون سکه‌های بنفش رنگ بیرون می ریزند. این سکه‌ها بر روی قفل در پشتی کانکس خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزند. این بنز توسط جان تراولتا که کلاه گاو چرانی سیاه رنگ و جلیقه سیاه و چکمه های چرمی سیاهی پوشیده رانده می‌شود. در کنار جان تراولتا، کتی لی کرازبی نشسته است. او یک کت خال دار، صورتی رنگ پوشیده است. بر روی دامن او نامه ای به مدیر برنامه هایش وجود دارد.

در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ نشسته که این سگ یک پالتو پوست بزرگ و گردنبند الماس به تن دارد. در دهانش یک استخوان ران خوک قرار دارد. یک شیرکوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از سمت دیگر بیرون می‌پرد و به سمت درخت نخل می‌دود و درخت نخل بر روی مجسمه آزادی می افتد.

حالا می‌توانید بنشینید. ما این تمرین را بار دیگر انجام خواهیم داد، اما اگر تا اینجا این تمرین را تنها انجام می‌دادید، این بار حتماً من سعی کنید یک همراه داشته باشید. اگر همراهی ندارید از آن صرف نظر کنید.

این بار، همراه شما باید داستان را خیلی سریع بخواند و شما آرام تکیه داده و هر کلمه را تصویر سازی کنید. متوجه چیزی خارق‌العاده خواهید شد؛ اینکه به سادگی می توانید با همراه خود قدم به قدم پیش روید و حتی سریع تر از او باشید. همان طور که قبلاً اشاره کردم، ممکن است این اتفاق قبلاً برای شما رخ داده باشد. در مورد حواشی آن فکر کنید.

شما می توانید سریع تر از حرف زدن فکر کنید. می توانید حتی سریع تر از نوشتن فکر کنید. به همین دلیل است که پرورش حافظه اهمیت بسیار دارد. یعنی می توانید چیزها را سریع تر و مؤثرتر از نوشتن آن ها به یاد بسپارید.

حالا، آیا شما نیز به این احساس رسیده اید که مغز شما کامپیوتری کارآمد و قدرت مند است؟

بسیار عالی، مجدداً تکیه دهید، آرام باشید و چشمان خود را ببندید. در حالی که داستان زیر را می خوانید، تصاویر زنده و با جزئیات و رنگ های واضح بیشتری را تجسم کنید:

مجسمه آزادی را با مشعل و کتابش تصور کنید. در بالای مجسمه آزادی یک مرد چاق بزرگ قرار دارد. در دست راست این مرد یک دریل قدرتمند الکتریکی قرار گرفته است. در دست چپش قالب صابون عطری وجود دارد. این مرد داخل صابون را با دریل می شکافد و از صابون سکه های بنفش رنگ بیرون می ریزند. این سکه‌ها بر روی قفل در پشتی کانکس خانه ای شکل درازی که توسط یک بنز سیاه رنگ بزرگ کشیده می شود، می ریزند. این بنز توسط جان تراولتا که کلاه گاوچرانی سیاه رنگ و جلیقه سیاه و چکمه های چرمی سیاهی پوشیده رانده می‌شود. در کنار جان تراولتا،

کتی لی کرازبی نشسته است. او یک کت خال دار، صورتی رنگ پوشیده است. بر روی دامن او نامه ای به مدیر برنامه هایش وجود دارد.

در صندلی عقب بنز یک سگ راهنمای کوهستان بزرگ نشسته که این سگ یک پالتو پوست بزرگ و گردنبند الماس به تن دارد. در دهانش یک استخوان ران خوک قرار دارد. یک شیرکوهی به صندل عقب اتومبیل می پرد و استخوان را از دهان سگ می قاپد و از سمت دیگر بیرون می‌پرد و به سمت درخت نخل می‌دود و درخت نخل بر روی مجسمه آزادی می افتد.

حالا من از شما می‌خواهم داستان مجسمه ی آزادی را روی کاغذ بنویسید. البته فقط تصاویر کلیدی را یادداشت کنید. فهرست شما باید چیزی شبیه به این باشد: «مجسمه آزادی، مشعل، کتاب، مردچاق، دریل برقی، قالب صابون، سکه‌های بنفش، قفل، کانکس دراز، بنز، جان تراولتا، کلاه گاوچرانی سیاه، جلیقه سیاه، چکمه های چرمی سیاه و غیره» باشد. شما کافی است این کلمات را از حافظه خود بگیرید. ایمان دارم، قادر خواهید بود در 5-10دقیقه و حتی سریع تر، این فهرست را کامل کنید. شگفت زده خواهید شد که چگونه با این سرعت می توانید این تصاویر را فراخوانی کنید. حالا کتاب را ببندید و این کار را انجام دهید.

بسیار خب، احتمالاً شما همچنان در حال فکر کردن هستید. این فوق‌العاده است، من همه ی موضوعات را به یاد می آورم. خب، واقعیت این است که شما می‌توانید با این کاری که انجام دادیم «پنج هزار موضوع» را به خاطر بسپارید. مرور 6 باره این داستان، تنها 10-15 دقیقه وقت برد. در واقع امیدوارم ببینید که ذهن و حافظه ی شما با چه سرعتی می تواند کار کند.

قبل از اینکه درس بعدی را بیاموزید، اطمینان حاصل کنید که می توانید تصاویر داستان مجسمه آزادی را به طور زنده و پویا مجسم کنید و اطمینان حاصل کنید که می توانید تمامی این تصاویر را بدون هیچ مشکلی یادآوری کنید. اگر احساس می‌کنید که هنوز اندکی مشکل دارید، داستان را چندین بار دیگر مرور کنید. آن را با صدای بلند بخوانید و با نوشتن فهرست، خود را امتحان کنید.

مرور فصل ۳

زنجیره سازی یا اتصال

قرار دادن تصاویر زنده به شیوه ای غیر منطقی و غیر معنا دار و طنز گونه برای دو موضوع جدید در کنار هم و تلاش برای به یاد سپاری آن ها را زنجیره سازی می گویند.

سه تفاوت بین تداعی کلمات ساده و زنجیره سازی

1. در تداعی کلمات، استفاده از تصاویر یا تصویرسازی مورد تأکید نیست.
2. در تداعی کلمات، رابطه منطقی است، در زنجیره سازی این رابطه غیر منطقی است.
3. در تداعی کلمات، این ارتباط، بین دو موضوعی است که شما قبلاً آن را می دانستید یعنی هر دوی آن ها در حافظه ی شما هست، اما در زنجیره سازی، این ارتباط بین دو چیزی است که شما آن را نمی دانید.

تصاویر به دست آمده از داستان مجسمه آزادی

مجسمه آزادی، مشعل، کتاب، مرد چاق، دریل قدرتمند الکتریکی، قالب صابون، سکه های صورتی، قفل، کانکس خانه، بنز سیاه، جان تراولتا، کلاه گاو چرانی سیاه، جلیقه سیاه، چکمه

های سیاه، کتی لی کرازبی، کت خال دار صورتی، نامه ای به مدیر برنامه، یک سگ کوهستانی بزرگ، پالتو پوست، گردنبند الماس، استخوان ران خوک، شیرکوهی، درخت نخل، مجسمه آزادی.

تمرین های ذهنی فصل ۳

تمرین ۱

1. چشمان خود را ببندید.
2. با صدای آرام در مورد کل داستان مجسمه آزادی در حافظه خود فکر کنید و تصاویر زنده بسازید.
3. همان طور که این کار را انجام می دهید، عناصر اصلی داستان را با صدای بلند بیان کنید.

تمرین ۲

بیایید دوباره این کارها را انجام دهیم! اما این بار هر چیزی که به طور زنده می بینید را با صدای بلند بیان کنید. تا جایی که می‌توانید تصاویر مفصل، رنگ آمیزی شده و کاملاً واضح را خلق کنید. هرچه جزئیات بیشتری توصیف کنید بهتر است. این تمرین باعث خواهد شد تا شما به تصاویر، هم زمان با بیان آن ها فکر کنید.

فصل ۴: تهیه فهرست پایه یا پیوند یا قلاب

سیستم بایگانی ذهنی پوشه ها

در این فصل، تکنیکی را فرا می گیریم که توانایی ذخیره و نگهداری داده های ذهنی را به شیوه‌ای خاص بسیار افزایش خواهد داد، به طوری که بازیابی اطلاعات، در زمان های طولانی بعدی نیز آسان تر خواهد بود.

این داده ها در آنچه من (peg) با مفهوم «پایه یا پیوند یا قلاب»، نامیده ام ذخیره می شوند. قبلاً من از توصیف یک کمد پوشه، برای توضیح اینکه چگونه مغز داده ها را نگهداری و بایگانی می‌کند، استفاده کردم. پیوند ها (peg ها) را به عنوان «برچسب های روی فایل پوشه ها» در نظر بگیرد. برخی افراد پیوند ها را مثل قلاب های کمد لباس یا چوب لباسی دیواری می‌دانند، جایی که شما ممکن است ژاکت یا کتتان را آویزان کنید، منتها اینجا منظور من یک قلاب ذهنی است که اطلاعات به آن آویزان می شود.

-(peg list): سیستم پایه پیوند یا قلاب، نوع سیستم بایگانی ذهنی است که از «واژه های تصویری-توصیفی» تشکیل شده و از اعداد نیز کمک می‌گیرد. کلمات توصیفی و تصویری به گونه ای انتخاب می‌شوند که با اعداد هماهنگی خاص داشته باشند. در این روش کلمات تصویری پایه یا پیوند یا قلاب، دقیقاً شبیه گیره های لباس حافظه عمل می‌کنند و شما می توانید اطلاعات جدید (کلمات، عبارت ها و اعداد) خود را به آن ها آویزان یا وصل کرده و پیوند محکمی ایجاد کنید. اطلاعات و

داده های ذهنی خاص و مهم شبیه اسب به وحشی هستند که اگر آن ها را به پایه و پیوند مناسبی وصل نکنید، از دست شما فرار خواهند کرد.

- با توجه به توضیحات بالا و برای راحتی خواننده، از این پس به جای واژه (peg) با مفهوم کلمات پایه، آویز، پیوند، قلاب و برچسب تنها از واژه «پیوند» استفاده می‌شود.م

برای درک چگونگی کار با پیوند ها، مهم است که کمی بیشتر درباره «حافظه کوتاه مدت» و «بلند مدت» بدانیم.

حافظه کوتاه مدت و بلند مدت

زمانی که ما اطلاعاتی را در ذهنمان برای یادآوری های بعدی بایگانی می‌کنیم، این کار را برای بازیابی اطلاعات در یک زمان کوتاه (حافظه کوتاه مدت) یا بلند (حافظه بلند مدت) انجام می دهیم. به عنوان مثال وقتی یک اسم یا یک شماره تلفن را می‌شنویم، ممکن است برای سی ثانیه یا یک دقیقه آن را به خاطر آوریم و سپس آن شماره یا اسم از ذهنمان می رود و به فراموشی سپرده می‌شود. در این شرایط می‌گوییم آن اطلاعات تنها وارد حافظه کوتاه مدت شده است.

وقتی کسی چیزی به ما می‌گوید یا یک خبری را می خوانیم که ما را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، آن داده وارد حافظه بلند مدت ما شده است.

این نوع حافظه خوب است زیرا ما می توانیم یک روز، یک ماه و یا یک سال بعد نیز مطالب را به یاد آوریم. وقتی افراد صحبت از تقویت حافظه می کنند، اغلب به دنبال حافظه کوتاه مدت هستند

یا به طور خاص تر به دنبال کسب اطمینان از این هستند که اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت منتقل شده باشد. یعنی اگر شما اسم یا شماره تلفنی را در یک مهمانی یا ملاقات کاری شنیدید، دوست دارید بیشتر از سی ثانیه یا یک دقیقه بعد نیز آن را به خاطر آورید.

شما نمی خواهید که 5 دقیقه بعد مجبور شوید بگویید: «متأسفم! اسمتان را فراموش کرده ام.»

می خواهم یک نکته بسیار مهم در مورد حافظه بلند مدت را مورد تأکید قرار دهم. زمانی که داده در حافظه بلند مدت است- که من آن را «بانک معلومات» می نامم- آن داده نمی تواند فراموش شود. لطفاً در مورد آن خوب فکر کنید. اگر در بانک معلومات خود داده ای داشته باشید، نمی توانید آن را فراموش کنید. به عنوان مثال شما نمی توانید اسمتان را فراموش کنید، زیرا در یک نقطه از زندگی تان، در گذشته دور، نامتان وارد سیستم حافظه بلند مدتتان شده است و شما همیشه آن را به یاد می آورید، مگر در موارد فراموشی شدید یا بیماری های خاص مرتبط با فراموشی.

هر چقدر هم تلاش کنید، شما نمی توانید اسمتان را فراموش کنید. «اما چرا؟»

زیرا نام شما در بانک معلومات ذهن شما وارد و ثبت شده است، در واقع وارد حافظه بلند مدت شما شده است.

از آنجایی که حجم بسیار زیادی اطلاعات مفید، در بانک معلومات ذهن وجود دارد و از آنجایی که اطلاعات این بخش از ذهن قابلیت فراموشی ندارند، قصد داریم که از آن برای ابر حافظه ی شدن خودمان استفاده کنیم. بعد از این دوره شما قادر خواهید بود هر اطلاعاتی که دریافت می کنید را به داده هایی که «فراموش نشدنی» هستند، متصل نمایید. بعد از آن، هر گاه نیاز به بازیابی آن

اطلاعات داشته باشید، کار بسیار راحت است، زیرا شما آن را به اطلاعاتی که اکنون برای شما به صورت آماده وجود دارد، متصل کرده اید.

اکنون مسئله بیشتر می شکافم. حافظه بلند مدت را می توان به صورت تعداد بسیار زیادی خانه کوچک (Bit) در نظر گرفت که هر یک از آن ها حاوی یک داده اطلاعاتی است. هر یک از این داده های اطلاعاتی در بانک معلومات (حافظه بلند مدت) ثبت شده‌اند و غیرقابل فراموشی هستند. به هر یک از آن ها یک پایه یا پیوند یا قلاب (peg) می گوییم.

- این پاراگراف از یک سخنرانی آقای کوین ترودو استخراج و به این بخش اضافه شد از مفاهیم به درک عمیق تری برسیم.م

-

- پیوندها را به عنوان تکه‌های کوچک اطلاعات در نظر بگیرید که هم اکنون به حافظه فرستاده شده اند. پیوندها اکنون قسمتی از بانک معلومات شما هستند و بنابراین نمی‌توانند فراموش شوند. بر روی این پیوند ها داده ی جدید را قرار می دهیم تا بعداً راحت و سریع به یاد آوریم. در این مرحله ما در حال دریافت چیزی هستیم که آن را می شناسید (پیوند یا قلاب یا برچسب و یا پایه) و چیزی که آن را نمیشناسید، در واقع همان داده جدید است و می‌خواهیم آن دو را کنار هم قرار دهیم؛ یعنی پیوند را به داده جدید ارتباط دهیم. ما از قدرت تصاویر واضح و شفاف که در فصل قبل در مورد آن یاد گرفتیم، استفاده خواهیم کرد تا پیوند ها را قوی تر کنیم.

-

فهرست بدن

قبل از آنکه بتوانیم از پیوند ها استفاده کنیم، باید بتوانیم آن ها را ایجاد کنیم. در این بخش قصد داریم دو فهرست از پیوند ها را بسط دهیم:

اولی مربوط می شود به فهرست بدن. قصد داریم تا ۱۰ پیوند (اعضای بدنتان) را بسازیم. من ۱۰ قسمت از بدن شما را نام می برم و شما نام آن قسمت تکرار می کنید و در مرحله بعد قسمت مربوط را لمس می کنید. این تکنیکی است که برای آموزش کودکان نابینا بکار می بریم، زیرا آن ها با اعضای بدن خود بیش از هر چیز دیگر آشنا هستند.

به طور کامل روشن است که شما نمی توانید ویژگی های اعضای بدنتان را فراموش کنید. مثلاً اگر از شما بپرسم ابرویتان کجاست، شما جای آن را دقیق می دانید. اگر به شما بگویم جای انگشتان، زانوها، سر و بینی تان را نشان دهید، شما قادر هستید به درستی جای هر کدام را به من بگویید. تنها چیزی که لازم است به یاد بسپارید، ترتیب اعضای بدن است. از شما می‌خواهم که بلند شوید و دستورهای زیر را به دقت دنبال کنید:

شماره 1: انگشتان پا.

انگشتان پایتان را تکان دهید و بلند تکرار کنید: شماره 1، انگشتان پا.

شماره 2: زانو ها.

به آرامی به زانو هایتان بزنید و تکرار کنید: شماره ۲ ، زانوها.

شماره ۳: عضلات

.شماره ۳ عضلات رانتان است که ما آن را به صورت خلاصه عضلات می نامیم. به عضلات ضربه بزنید و تکرار کنید: شماره ۳، عضلات.

شماره ۴: پشت.

به پشتتان ضربه بزنید و تکرار کنید: شماره ۴، پشت.

شماره ۵: پهلو.

توده های چربی دور کمرتان را در دست بگیرید و تکرار کنید: شماره 5، پهلو.

شماره 6: شانه هایتان.

به شانه هایتان بزنید و تکرار کنید: شماره 6، شانه‌ها.

شماره ۷: گردن.

گردن خود را لمس کنید و تکرار کنید: شماره 7: گردن.

شماره ۸: صورت.

صورتتان را لمس کنید و تکرار کنید: شماره ۸، صورت.

شماره ۹: پیشانی.

به پیشانی خود اشاره کنید و تکرار کنید شماره 10، پیشانی.

شماره 10: فرق سر.

یعنی بالاترین ناحیه سرتان. به فرق سرتان اشاره کنید، به آن ضربه بزنید و تکرار کنید: شماره 10، فرق سر.

اکنون باید دوباره تمرین را انجام دهید. حالت ایستاده را حفظ کنید و هر «پیوند» را بلند تکرار کنید. مطمئن شوید که به روش تمرین قبلی تکرار می کنید.

شماره 1، انگشتان پا. انگشتان پایتان را تکان دهید.

شماره 2، زانو ها. به آرامی به زانو هایتان بزنید.

شماره ۳، عضلات. ضربه‌ای به م عضلاتتان بزنید.

شماره ۴، پشت. ضربه ای به پشتتان بزنید.

شماره ۵، توده های چربی. با دست بگیریدشان.

شماره 6، شانه ها. به شانه هایتان ضربه بزنید.

شماره ۷، گردن. گردنتان را لمس کنید.

شماره ۸، صورت. صورتتان را لمس کنید.

شماره ۹، پیشانی. به پیشانی خود اشاره کنید.

شماره ۱۰، فرق سر. به فرق سرتان اشاره کنید.

بیایید برای بار سوم این کار را انجام دهیم:

شماره 1: انگشتان پا، شماره ۲: زانوها، شماره ۳: عضلات، شماره ۴: پشت، شماره 5: پهلو، شماره ۶: شانه‌ها، شماره ۷: گردن، .شماره ۸: صورت، شماره 9: پیشانی، شماره ۱۰: فرق سر.

یک بار دیگر، ولی خیلی سریع:

شماره 1: انگشتان پا، شماره ۲: زانوها، شماره ۳: عضلات، شماره ۴: پشت، شماره 5: پهلو، شماره ۶: شانه‌ها، شماره ۷: گردن، .شماره ۸: صورت، شماره 9: پیشانی، شماره ۱۰: فرق سر.

نکته مهم: باید هربار که این تمرین ها را انجام می دهید، هر پیوند را بلند تکرار کرده باشید و عملی را که برای هر عضو بدن مشخص کرده ام را نیز عیناً انجام داده باشند. اگر فراموش کرده اید که هر دو کار را با هم انجام دهید به عقب برگردید و سه مرحله را دوباره تکرار کنید.

بیایید همه با هم برای آخرین بار این کار را انجام دهیم:

شماره 1: انگشتان پا، شماره ۲: زانوها، شماره ۳: عضلات، شماره ۴: پشت، شماره 5: پهلو، شماره ۶: شانه‌ها، شماره ۷: گردن، .شماره ۸: صورت، شماره 9: پیشانی، شماره ۱۰: فرق سر.

بسیار خوب، اکنون خواندن را ادامه دهید. کار تمام است و این ده عضو بدنتان تبدیل به پیوند شده است. آگاه باشید که بیشتر از چند دقیقه طول نکشید تا «پیوندهای فهرست بدن» را وارد حافظه کنیم. در حقیقت اصلاً لازم نبود که آن ها را وارد حافظه کنیم. زیرا آن ها اکنون در «بانک معلومات» ما هستند. ما با این تکنیک، تنها ترتیب را یاد می گیریم. به خاطر همین بود که ما با یک جریان منظم از انگشتان پا به سمت فرق سر حرکت کردیم.

از شما می‌خواهم که این تمرین را برای موارد دیگر نیز انجام دهید. ما از ارتباط بین عدد ها و پیوندها به عنوان طراحی تجسمی استفاده نکردیم. به یاد داشته باشید که تداعی تجسمی عبارت است از مرتب کردن ارتباط منطقی دو چیز.

هیچ دلیل منطقی وجود ندارد که چرا شماره ۵ در فهرست بدن مربوط می شود به توده های چربی. اینجا عدد انتخابی ۵ است تنها به خاطر اینکه ما آن را ۵ قرار دادیم. هیچ منطقی در ارتباط کلمه و عدد وجود ندارد.

در «فهرست درختی» که در فصل ۲ ایجاد کردیم، شماره ۵ را با دستکش مرتبط کردیم، زیرا دستکش ما را به یاد 5 انگشت دست می انداخت. برای این پیوند دلیل منطقی داشتیم ولی در مورد تکنیک پیوند ارتباط منطقی وجود ندارد. شما تنها به دنبال ترتیب هستید. توانایی ساخت «فهرست های پیوند» در شرایط زندگی واقعی، به شما کمک خواهد کرد. زیرا جهان اطراف ما نیز به ترتیب خاصی منظم شده است.

زمانی که شما بتوانید چیزها را به ترتیب به خاطر بسپارید (به خاطر سپردن، یعنی عمل قرار دادن اطلاعات در داخل ذهن)، قادر خواهید بود بعد ها هر زمانی که لازم شد، داده‌ها را با آسانی بیشتری به خاطر آورید. پس به خاطر سپردن، به نظر من بسیار مهم تر از به خاطر آوردن است.

این فرآیند مثل عمل بازیابی دقیق یک یادداشت از پوشه ی مربوطه است. اگر سیستم بایگانی خوبی داشته باشید شما قادر خواهید بود که این کار را سریع تر انجام دهید.

اکنون شما قادر هستید فهرست بدن را از حفظ روی کاغذ بنویسید. شماره 1 تا 10 را سمت راست یک کاغذ و کنار هر شماره پیوند صحیح از فهرست بدن را بنویسید. کتاب را ببندید و همین الان این کار را انجام دهید. اگر بنا به دلایلی یک یا دو مورد را از دست دادید، از جایتان بلند شوید و تمرین را یک و یا دو بار دیگر تکرار کنید. عموماً 2 دقیقه زمان کافی است تا افراد بتوانند فهرست بدن را وارد حافظه شان کنند. توصیه می‌کنم حتی اگر کل فهرست را به یاد می آورید، بلند شوید و آن را دوباره تکرار کنید تا مطمئن شوید که آن پیوند ها محکم شده باشند. پس بیایید شروع کنیم:

شماره 1: انگشتان پا، شماره ۲: زانوها، شماره ۳: عضلات، شماره ۴: پشت، شماره 5: پهلو، شماره ۶: شانه‌ها، شماره ۷: گردن، .شماره ۸: صورت، شماره 9: پیشانی، شماره ۱۰: فرق سر.

عالی است، اکنون کتاب را ببندید و کمی استراحت کنید.

فهرست خانه

قبل از اینکه دومین فهرست پیوند را مطرح کنیم، می‌خواهم آنچه را که تاکنون انجام داده ایم با هم مرور کنیم. در ایجاد «فهرست بدن»، ما ترتیب یا نظم خاصی را دنبال کردیم. این کار با روش

«فهرست درختی» که در فصل دوم توضیح دادیم، متفاوت است. فهرست درختی یک مثال خوب از تداعی تجسمی بود. شما اکنون دو راه برای ایجاد فهرست ها، برای استفاده های بعدی خود دارید و همچنین حافظه تان را به دو روش متفاوت تمرین داده اید. اکنون می خواهم فهرست پیوست پیوند دیگری را ایجاد کنم که برای استفاده در آینده، وارد حافظه تان خواهید شد. فهرست بعدی « فهرست خانه» نامیده می‌شود. این کار در سه مرحله انجام می‌شود:

1- چهار اتاق یا قسمت از خانه تان را انتخاب کنید.
2- به طور ذهنی وارد هر اتاق شوید و 5 مورد در هر اتاق را انتخاب کنید.
3- هر مورد را به ترتیب روی تکه کاغذی بنویسید. یعنی باید از بالا به پایین به ترتیب جایشان در اتاق، فهرست اقلام را بنویسید..

چهار اتاق را انتخاب کنید. (اگر در آپارتمان کوچکی زندگی می کنید، چهار قسمت مجزای خانه را انتخاب کنید. مثل راهرو، پذیرایی، اتاق، حمام، آشپزخانه و ....)

خود اتاق ها و یا قسمت ها هم به ترتیبی که شما از درب منزل وارد خانه می شوید، بایستی انتخاب گردد. به عنوان مثال، وقتی من وارد خانه ام می‌شوم، اولین اتاقی که می بینم، آشپزخانه است. پس این اتاق شماره 1 خواهد بود. سپس اتاق غذاخوری، پذیرایی و اتاق خواب اتاق های بعدی هستند. آن ها به ترتیب اتاق های 2، 3 و 4 خواهند بود. حالا که چهار اتاق از اتاق های خانه را انتخاب کردید به طور ذهنی به اتاق اول رفته و 5 مورد را انتخاب کنید. بهتر است موارد بزرگ و دارای حجم و وزن باشند. هر مورد باید متفاوت از موارد دیگر باشد. مهم تر اینکه، موارد انتخابی شما باید به همان ترتیبی که فهرست شوند

که در اتاق قرار گرفته اند. (شما می توانید مسیر حرکت و فهرست برداری خود در اتاق ها را در جهت عقربه های ساعت یا خلاف آن نیز انتخاب کنید.) این ترتیب فهرست برداری را در هر چهار اتاق رعایت کنید. مثلاً اگر اولین اتاقی که انتخاب کردید آشپزخانه شماست، اقلام شما ممکن است مایکروویو، ظرف شویی، یخچال و سطل زباله باشد. این ها در آشپزخانه ی من به ترتیب در جهت عقربه های ساعت قرار گرفته اند. حالا به ترتیب و از بالا به پایین، شماره ها و اقلام انتخابی فهرست خود را یادداشت کنید. وقتی این کار را برای اتاق اول تمام کردید، به طور ذهنی سه اتاق دیگر را هم دقیقا به همین شکل انجام دهید. به طوری که در پایان ۲۰ مورد را فهرست کرده باشید. هیچ موردی را تکراری ننویسید و به خاطر داشته باشید که این کار را با چشم ذهنتان انجام دهید و نباید به طور واقعی در خانه راه بروید و فهرست برداری کنید.

در نهایت فهرست شما ممکن است چیزی شبیه این باشد:

اتاق: 1

1- یخچال، 2- اجاق گاز، 3-ظرف شویی، 4-قوری قهوه، 5- سطل زباله.

اتاق: 2

1-پیانو، 2-صندلی، 3-لامپ، 4-بخاری، 5-کاناپه.

اتاق : ۳

1-سر دوش، 2-لگن، 3-حوله، 4-سنگ توالت، 5-کمد دارو.

اتاق 4:

1-جالباسی، 2-آینه، 3-تخت، 4-میز، 5-کمد.

حدود ۱۰ دقیقه طول می‌کشد که این پیوند ها را بنویسید. به خاطر داشته باشید این ها از آن جهت پیوند هستند که شما آن را در بانک اطلاعاتتان دارید. شما بعداً از این ها به عنوان «نقاط مرجع» پیوند استفاده خواهید کرد. مثل فهرست بدن، این پیوندها مکان های خوبی هستند که می توانیم داده های جدید را در آن ها قرار دهیم.

کاری که باید انجام دهید، به یادآوردن ترتیبی است که آن ها را انتخاب کرده اید. به توضیحات من به خوبی و با دقت، توجه کنید. فهرست خود را بررسی کنید و مطمئن شوید که هر پیوند با یک مدل منظم و مناسبی پیش می‌رود. کافی است به هر مسیری که برای کل تمرین انتخاب کرده‌اید متمرکز باشید. از شما می خواهم که به فهرستتان نگاه کنید و اولین پیوند را بلند بخوانید. سپس چشمانتان را ببندید و به وضوح هرچه تمام تر آن پیوند را با چشم ذهنتان ببینید. این کار را با همه ۲۰ پیوند انجام دهید. این مرحله ممکن است 5 تا 10 دقیقه طول بکشد. لطفاً، همین الان شروع کنید.

می‌خواهم که دوباره این کار را انجام دهیم ولی این دفعه نباید پیوندها را بلند بخوانید. همچنان از شما می خواهم اسم پیوندها را بخوانید ولی این بار به آرامی تکرار کنید. سپس چشم هایتان را ببندید و پیوند را به طور واضح در ذهنتان ببینید. این کار را با تمام پیوندها به ترتیب پیش ببرید.

کلید کار سرعت عمل نیست، بلکه باید مطمئن شوید که به آرامی هر کدام را با اسم تکرار می‌کنید و پیوند را به طور واضح با چشم ذهنتان می بینید.

پس آماده باشید. می‌خواهیم این کار را یک بار دیگر انجام دهید. این بار از پیوند شماره ۲۰ شروع و عکس ترتیب فهرست خود، حرکت کنید. به ترتیب فهرست به هر مورد نگاه کنید، چشمانتان را ببندید، مطمئن شوید که تصاویر شفاف هستند، طوری که انگار شما آنجا هستید و دارید هرشیء را سر صحنه نگاه می کنید. اکنون آن را انجام دهید.

حالا بلند شوید و کاغذ را در دست خود بگیرید. در این مرحله از شما می‌خواهم سرعت خود را افزایش دهید. این کار را حتماً انجام دهید. شما می‌خواهید دقیقا یک کار تکراری را انجام دهید، پپس نگران انجامش نباشید. یک سفر خیالی به خانه تان داشته باشید و هر پیوند را بلند بخوانید و آن را به وضوح با چشم ذهنتان ببینید، مانند آنچه انجام داده اید. تمام پیوندها را پیش ببرید و سعی کنید کمی سرعت را افزایش دهید.

بسیار خوب، اکنون این کار را انجام دهید.

حالا کاغذ را برگردانید ولی هنوز حالت ایستاده خود را حفظ کنید. این کار را دوباره تکرار کنید، هر پیوند را با اسمش صدا بزنید و به وضوح آن را ببینید. اما این دفعه یک تفاوت بسیار بزرگ وجود دارد؛ شما نمی خواهید فقط فهرست روی کاغذتان را بخوانید، زیرا پیوندها اکنون داخل حافظه شده اند.

اکنون به فهرست مراجعه کنید. حالت ایستاده خود را حفظ کنید، شما اکنون قصد دارید این کار را انجام دهید ولی بدون خواندن از روی کاغذ. این بار شما می خواهید از پایین به بالا فهرست را در ذهن خود مرور کنید.

پس پیوند شماره ۲۰ شروع کنید و با گفتن همه پیوندها به پیوند شماره 1 برسید. چشم هایتان را ببندید و سفر ذهنی خود را به چهار اتاقتان به اتمام برسانید. شما هر پیوند را که دیدید اسمش را بلند صدا کنید. وقتی این کار را به پایان رساندید بنشینید. اکنون آن را انجام دهید.

لطفاً بنشینید تا یک بار دیگر آن را انجام دهید، منتها با این تفاوت کوچک دیگر، این بار شما نباید اسامی را بلند صدا بزنید. سفر ذهنی خود را به درون خانه انجام دهید. از پیوند 1 تا پیوند 20، هر پیوند را تا جایی که می شود به وضوح ببینید، با اسمش صدایش کنید، البته به آرامی. اکنون آن را انجام دهید.

در مرحله بعد می‌خواهیم پیچیدگی دیگری به کار بیفزاییم. شما می‌خواهید دقیقا همان کار را انجام دهید. با اولین پیوند آغاز کنید ولی این بار نباید اسمش را صدا کنید. باید بدانید که سرعت شما به طور شگرفی افزایش می یابد. چرا؟

همان طور که قبلاً گفتم شما می توانید زودتر فکر کنید تا اینکه زودتر بنویسید یا بگویید. اگر بتوانید با افکار ارتباط برقرار کنید، ارتباطتان 10000 برابر سریع تر از امروز خواهد بود و حتی می تواند تا ۱۰۰۰۰۰ بار سریع تر گردد.

به طور شفاف دو پیوند را با چشم ذهنتان ببینید ولی با اسمش صدایش نکنید. کافی است هر پیوند را ببینید و سپس سراغ بعدی رفته و با آخرین هم کار را پایان دهید. این را اکنون انجام دهید.

قصد داریم این کار را دوباره انجام دهیم ولی کمی پیچیده تر. با اولین پیوند شروع کنید و با آخرین پایان دهید ولی این بار تلاش کنید پیوند را به صورت گروهی ببینید تا انفرادی. از چهار گروهی که ایجاد کرده اید استفاده کنید. به خاطر آن «حافظه تصویری» که شما در خود تربیت کرده‌اید، از این پس قادر خواهید بود که این کار را به آسانی انجام دهید. پس انجامش دهید.

آیا شگفت انگیز نیست که چقدر سریع این کار را انجام دادید؟ شما می توانید همه پیوندها را در کمتر از چند ثانیه بگویید، زیرا شما آن ها را در گروه خودشان می بینید. لطفاً این تمرین را بیش از یک بار انجام دهید. حالا دیگر باید قادر باشید که پیوند ها را در گروه ها ببینید. با اولین پیوند آغاز کنید و با آخری، کار را تمام کنید. این را اکنون انجام دهید.

یک برگ کاغذ بردارید. از شماره ۱ تا ۲۰ را در سمت راست، از بالا به پایین بنویسید و بلافاصله فهرست خانه را به ردیف یادداشت کنید. اکنون این کار را سریعاً انجام دهید، ما از برنامه ابر حافظه عقب هستیم.

یک کاغذ دیگر بردارید و از ۱ تا ۱۰ روی آن شماره گذاری کنید و به ترتیب فهرست بدن را بنویسید. امیدوارم اکنون از کارتان لذت برده باشید. اگر اینجا تمرینات را درست انجام داده باشید، شما هم فهرست بدن و هم فهرست خانه را از حفظ می دانید، چون وارد فضای معلومات شما شده است. هر دو فهرست، قسمتی از «بانک معلومات» شما که همان« حافظه بلند مدت» نام دارد شده است. ما آن را «نقاط مرجع» می گوییم.

لازم نیست اقلام موجود در هر دو فهرست، به یاد آورده شوند. همه آنچه ما تا اینجا انجام دادیم مربوط می شد به نظم و ترتیب بخشی ویژه به اطلاعات ورودی ذهن و حافظه. همه این کار نیم ساعت طول کشید و اکنون شما می توانید شروع به استفاده از این پیوندها کنید. شما می توانید این تکنیک را برای موارد مختلف و مهم زندگی تان بکار گیرید. شما روش را آموختید. ذهن شما با تکرار و تمرین بیشتر، سریع تر و بهتر عمل خواهد کرد.

به دنیای ابر حافظه شدن خوش آمدید.

مرور فصل 4

حافظه شما چطور کار می کند؟

حافظه کوتاه مدت چیزهایی که می بینید، می شنوید و یا درباره اش فکر می‌کنید را برای تنها زمان کوتاهی به یاد می آورد.

حافظه بلندمدت یعنی اطلاعات عظیمی (همان بانک معلومات) که به طور بلند مدت، قابل دسترس باشد. اطلاعاتی است که شما نمی توانید آن را فراموش کنید، حتی اگر تلاش کنید، مثل، اسم و آدرس خودتان و ....

حافظه بلند مدت غیرقابل دسترس عبارتند از: همه تجربیات دیگری که توسط ضبط صوت انسانی (گوش)، دوربین انسانی (چشم ها) و سایر حواس همیشه و در همه حال ضبط می‌شوند.

ذهن شما مانند کمد پوشه های پرونده های مختلف است.

زمانی که شما یک حافظه پرورش یافته داشته باشید، ذهنتان سازمان یافته است. چیزهایی که می بینید و می شنوید و فکر می‌کنید به پوشه های ذهنی مربوط منتقل می شوند تا در آینده به آسانی به یاد آیند. با یک حافظه پرورش نیافته پوشه ها به معنای واقعی کلمه با هم قاطی می شوند، مثل پوشه های واقعی که روی کف اتاق ریخته می‌شود.

فهرست بدن

وقتی یک فهرست وارد حافظه بلند مدت گردد، شما نمی توانید آن را فراموش کنید.

1: انگشتان پا، 2: زانو ها، 3: عضلات، 4:پشت، 5: پهلو، 6: شانه ها، 7: گردن، 8: صورت، 9: پیشانی، 10: فرق سر.

فهرست خانه را ایجاد کنید:

1- چهار اتاق را انتخاب کنید.

2- در هر اتاق ۵ پیوند را به ترتیب قرارگیری در اتاق انتخاب کنید.

3- هر پیوند باید با سایر پیوندها کاملاً متفاوت باشد.

یک فهرست خانه نمونه:

اتاق: 1

2- یخچال، 2- اجاق گاز، 3-ظرف شویی، 4-قوری قهوه، 5- سطل زباله.

اتاق: 2

1-پیانو، 2-صندلی، 3-لامپ، 4-بخاری، 5-کاناپه.

اتاق : ۳

1-سر دوش، 2-لگن، 3-حوله، 4-سنگ توالت، 5-کمد دارو.

اتاق 4:

1-جالباسی، 2-آینه، 3-تخت، 4-میز، 5-کمد.

تمرین های فصل ۴

تمرین 1

1. فهرست بدن و خانه را از حفظ مرور کنید. هر پیوند را واضح در ذهنتان ببینید.
2. وقتی مطمئن شدید آن ها را روی ترتیبشان می دانید، دوباره مرورشان کنید و هر کدام را با اسم بلند صدا بزنید.

تمرین 2

فهرست خانه و بدن را از مرور کنید. این بار زمان هایی که شما در حال رانندگی، خوردن شام یا تماشای تلویزیون هستید، فهرست ها را مرور ذهنی کنید.

فصل ۵: استفاده از فهرست های پیوندی

حال که پیوند ها را بنا کردیم، این پرسش مطرح می شود که با آن ها چه کنیم؟

اجازه دهید به تصویرمان از پیوند ها به عنوان حلقه رابط پوشه های فایل ها بازگردیم.

برای مثال، ممکن است پوشه‌ای با عنوان «کارهای امروز» داشته باشید. اگر بخواهید به یاد

آورید که «امروز چه کارهایی انجام داده اید»، طبیعی است که به این پوشه مراجعه می کنید. ممکن است پوشه دیگری با نام «صورت حساب های پرداختی» داشته باشید که در آن صورت حساب هایی که نیازمند توجه هستند را خواهید یافت.

وقتی از حافظه کلان برخوردار باشید و چیزی در تجربه تان شما را به سراغ یک پیوند می آورد، هر اطلاعاتی که در آن پوشش قرار داده باشید و آن پیوند را نمایندگی کند در دسترس شما خواهد بود. مهم تر آنکه، پس از مدتی تمرین و تکرار، اطلاعات بلافاصله به ذهنتان خواهند آمد.

برای توضیح اینکه این مسئله چگونه در زندگی واقعی شما کار خواهد کرد، مجدداً به مبلمان منزل خود فکر کنید. اگر چشمانتان را ببندم و به داخل یکی از اتاق ها هدایتتان کنم و شما را چند دور بچرخانم، چطور؟ شما در لحظه اول متوجه نخواهید شد کجا هستید و تلاش خواهید کرد با تفکر، لمس کردن و احساس، چیزی آشنا را پیدا کنید. **در واقع شما با یافتن چیزی آشنا از محتویات داخل پوشه، برچسب پوشه را حدس می زنید.** جالب است، وقتی تلویزیون را لمس کنید، بلافاصله متوجه خواهید شد چیزهای دیگر در کجای

اتاق قرار دارند. چرا؟ چون تلویزیون یک نقطه مرجع است (یکی از چندین نقطه مرجع که در طول زمان در خانه خود به وجود آورده اید). معنای این مسئله این است که در گذر زمان ترکیب مبلمان خانه خود را یاد گرفته اید و ترتیب آن ها در حافظه شما به این شکل ثبت شده است. هر مبلمان خانه شما به پیوند تبدیل شده است و به شما امکان می دهند تا بی درنگ خود را هدایت کنید.

عمل پیوند دادن در تقویت حافظه، کارایی مشابهی دارد. همانند دانستن مکان مبلمان در اتاق خود، پیوند دادن راهی است برای منظم کردن اطلاعات موجود در ذهنتان تا بتوانید بعداً به آسانی و به سرعت آن ها را به خاطر بیاورید.

در زمان پیوند دادن به موارد زیر توجه کنید:

1. شما یک پیوند از پیش تعیین شده را انتخاب می کنید. (تصویر تا جای ممکن واضح و روشن باشد.)
2. شما تصویر واضح دیگری از چیزی که می خواهید در بانک معلومات خود قرار دهید، به وجود می آورید.
3. شما با استفاده از عمل و به شیوه ای مضحک و غیرمنطقی دوتصویر را با هم پیوند می دهید.

این کار با زنجیره ای کردن متفاوت است (در زنجیره ای کردن دو چیز کاملاً جدید مانند دو تصویر در داستان مجسمه آزادی را به هم پیوند می دادید). در پیوند دادن، شما اطلاعات جدیدی را با چیزی که هم اکنون در بانک معلومات خود دارید، پیوند می دهید.

برای مثال، ما تصمیم می گیریم که از انگشتان پا به عنوان پیوند از پیش تعیین شده، استفاده کنیم. در چشم ذهنمان، تصویر روشنی از انگشتان پاهایمان ظاهر می شود. سپس تصویر روشنی از چیزی که می خواهیم انگشتان پا را به آن پیوند بدهیم به وجود می‌آوریم(مانند کامپیوترمان). در نهایت این دو مورد را با عملی غیرمنطقی به هم پیوند می دهیم. (مانند بازی کردن با کامپیوتر مانند توپ فوتبال). ما کامپیوتر را به انگشتان پا پیوند داده ایم.

نوع عملی که در پیوند دادن استفاده می کنید، بسیار مهم است. من عمل را به دو گونه توصیف می کنم، «فعالانه» و «منفعلانه»:

1- عمل منفعلانه شامل، مواردی مثل قدم زدن، راه رفتن، برقراری تعادل و نگه داشتن است. در این دسته، حرکات و فعالیت های فیزیکی چندانی قرار نمی‌گیرد (فعالیت های این دسته نسبتاً آرام و کسل کننده هستند).

2- اعمال فعالانه چیزهایی هستند که در پیوند دادن، به آن نیاز داریم. این اعمال سرزنده و پویا هستند و مانند یک موزیک ویدیوی مهیج یا کارتون هایی که رخ دادن هر اتفاقی در آن ها ممکن است، هرچه دیوانه وارتر باشند بهتر است. افعالی مثل، دویدن، پرتاب کردن، پریدن، کوبیدن، زدن (حرکت و پویایی بسیار زیاد) چیزهایی هستند که نیاز داریم.

معنی کلمه مخفف درست کرده ام که می تواند در پیوند دادن به شما کمک کند. (VIA)، مخفف حروف اول «تصویرسازی»، «تخیل» و عمل است. این روندی است که در مسیر پیوند دادن از آن می گذرید.

در ابتدا، خلق واضح تصویر مهم ترین چیز است.

در مرحله دوم، از تخیل خود برای خلق تصاویری استفاده کنید که جالب و منحصر به فرد هستند.

VIA- مخفف حرف اول سه کلمه: Visualization و Imagination و Action است.م

در مرحله سوم، از اقدام و عمل فعال، برای تأثیر بخشیدن و دادن یک حس و حرکت پویا به تصاویر، استفاده کنید. اگر در حین پیوند دادن به VIA فکر کنید، پایه های قدرتمندی را برای حافظه کلان خود، خواهید ساخت.

در سمینارهایم، در این مرحله از آموزش ابر حافظه، پرسش های فراوانی از من می شود، «کوین، چرا باید این همه تمرین انجام دهیم؟»، «کوین، این تمرین های گیج کننده شده است»، «لطفاً تفاوت بین آن ها را مجدداً توضیح دهید»، «آیا واقعاً می شود از یک فهرست پیوندی برای همه چیز استفاده کنیم؟»

آیا شما نیز چنین سؤال هایی دارید، می خواهم به شما اطمینان دهم که من مفاهیم زیادی را به شما ارائه کرده ام. اگر نمی توانید همه چیز را به خاطر بیاورید (دلیل انجام این یا آن تمرین و یا تفاوت های بین تمامی این تکنیک ها و تمرین ها) اشکالی ندارد. همان طور که قبلاً گفتم نیازی نیست چگونگی تمرین را توضیح دهید یا چگونگی عملکرد آن را متوجه شوید. نقش شما فقط انجام تمرین ها است. اما در باشگاه بدن سازی، هرچه مربی بگوید انجام می دهید، واقعاً چرایی ها و چگونگی ها بعد از مدتی مهم نیست. شما نتایج را خواهید دید. مثل این است که برای دویدن آماده می‌شویم و من تمرین های لازمه را به شما آموزش می دهم. اگر نام تمامی عضلاتی که ورزش می دهید و دلایل ورزش دادن آن ها را بدانید، خوب خواهد بود اما لازم نیست. مهم این است که ورزش می کنید و آن تمرین ها را درست انجام می دهید.

این دقیقاً کاری است که هم اکنون برای ذهن و حافظه شما انجام می‌دهیم. ما ذهن را تمرین می دهیم تا بتواند فکر کند و به شکلی مناسب اطلاعات را نظم دهد (اطلاعاتی که می‌خواهد در آینده به خاطر بیاورد). اگر برخی از این تمرین ها غیر منطقی یا خسته کننده به نظر می رسند تا جایی که می توانید از انجام آن ها لذت ببرید. **به خاطر داشته باشید که تمایل به پذیرش تغییر مشخصه اصلی یادگیری است.**

قبل از اینکه به برخی تمرین های واقعی بپردازیم، می خواهم به نکته مهمی اشاره کنم. شاید این هیجان انگیزترین نکته در این کتاب باشد. تقریباً برای به خاطر آوردن همه چیز، تنها به سه چیز نیاز دارید که عبارتند از:

1. مکانی برای قرار دادن اطلاعات. (همان پیوند)
2. تصویر روشنی از اطلاعاتی که پیوند می دهید.
3. «چسب ذهنی» برای نگه داشتن تصویر و پیوند.

همان طور که آموختیم جای قرار دادن اطلاعات، پیوند یا همان نقطه مرجع است. شما می توانید از پیوند به عنوان «پوشه بایگانی ذهنی»، «صندوق پستی ذهنی» یا هر اصطلاحی که دوست دارید یاد کنید. ما همچنین اهمیت تصویر روشن را آموختیم (**مانند تصویر لیمو در فصل ۳)؛ همچنین درباره چسب ذهنی صحبت کردیم که همان عمل است. عمل فعالانه.** در حین تمرین پیوند دادن، شما این سه قدم را تکرار خواهید کرد و در زمانی که وارد شرایط زندگی واقعی می شوید، به شکلی مشابه عمل خواهد کرد.

پیوند دادن به فهرست بدنی

حالا به چند تمرین پیوند دادن می پردازیم. این کار را به آرامی انجام می‌دهیم و من نکاتی را پیرامون کارهایی که باید انجام دهید و کارهایی که نباید انجام دهید، به شما خواهم گفت.

ما تازه، کار جدی را آغاز کرده ایم. در بخش دوم این کتاب، وقتی اعمال پیوند دادن به شرایط زندگی واقعی را آغاز کردید، این روند را بسیار سریع و بدون «تفکر آگاهانه» انجام خواهید داد. از بهینه بودن شیوه پیوند دادن در مقایسه با نوشتن چیزها، زده خواهید شد.

به عنوان اولین تمرین، چیزها را به بدنمان پیوند می دهیم. اولین موردی را که می‌خواهیم به خاطر داشته باشیم را به انگشتان پا که در فهرست بدن، اولین پیوند است، پیوند می دهیم. دومین مورد با دومین پیوند (زانوها) پیوند برقرار می کند. سومین مورد با سومین پیوند، یعنی عضلات، پیوند برقرار می‌کند و این روند تا دهمین پیوند که فرق سر است ادامه پیدا می‌کند.

بیایید شروع کنیم. اولین چیزی که می خواهیم به خاطر داشته باشیم «تخم مرغ» است. با استفاده از سرزندگی و حرکت، به صورتی واضح تخم مرغ را با انگشتان پا پیوند دهید.

در اولین تلاش، بسیاری از افراد این گونه استدلال می کنند: «خوب، کوین گفت که باید تصویر روشنی از تخم‌مرغ و انگشتان پا داشته باشیم و سپس با استفاده از یک عمل آن دو را کنار هم قرار دهیم. خوب، من تصویری از تخم مرغ در ذهنم تشکیل می‌دهم و آن را بر روی انگشتان پایم قرار می دهم.»

این خیلی خوب نیست! چرا؟ عمل شما در این حالت بسیار منفعلانه است (شما تنها تخم مرغ را بر روی انگشتان پایتان می‌گذارید و تخم مرغ همان جا باقی می ماند). هیجان و حرکت در این تصویر بسیار اندک است.

به یاد داشته باشید که ما به عمل فعالانه نیاز داریم (چیزی مانند دویدن، پریدن، پرتاب کردن و کوبیدن که پویا و حاوی تحرک فراوانی باشد). مهم تر آنکه، شما باید به کمک قدرت تخیل خود آن عمل را غیرممکن سازید (چیزی که هرگز در زندگی واقعی رخ نخواهد داد). .به عبارت دیگر شما بایستی اقدام و عمل خود را دیوانه وار و غیرمنطقی کنید. هرچه دیوانه وارتر، مسخره و غیر واقعی

تر همان قدر بهتر. اگر غیر منطقی باشد، خوب است، چون به یاد می ماند. برای مؤثر بودن یک پیوند، آن سه فاکتور باید حضور داشته باشند.

اینجا به یک تجربه خوب برای پیوند دادن اشاره می کنم. همیشه در هنگام پیوند دادن این مسئله را به خاطر داشته باشید. چیزهای منفعلانه و کسل‌کننده فراموش می شوند. چیز های دیوانه وار، سرزنده، مضحک و غیرمنطقی به خاطر می مانند. چرا؟ همان طور که قبلاً گفتم، ذهن شما به صورت خودکار روی چیزهایی که در زندگی عادی نمی تواند اتفاق بیافتد و یا اتفاق نمی افتد تمرکز می‌کند (دقیقا به خاطر متفاوت و منحصر به فرد بودن آن). پس هر چه دیوانه وار تر، بهتر. تا جای ممکن از قدرت تخیل خود استفاده کنید.

این مثالی برای پیوند خوب انگشتان پا و تخم مرغ است: «خوب، کوین گفت که در تصویرسازی اغراق کنیم، پس به جای تصور یک تخم مرغ معمولی، آن را غول پیکر یا شاید به تعداد صد تا می بینم.» این تصویر اغراق شده است که بسیار بهتر خواهد بود. «کوین همچنین گفت که تصویر را زنده کنیم. خوب شاید تخم مرغ دست و پا دارد و رنگ آن صورتی است. او گفت از اعمال زیادی استفاده کنید. خوب، شاید تخم مرغ غول پیکر در مقابل من است و من با انگشت پایم آن را می

زنم.» این شخص به تصویر زندگی فراوانی بخشیده و آن را به چیزی کاملاً مضحک تبدیل کرده است.

یک تجربه بسیار خوب برای پیوند دادن، «قانون هر چه بیشتر، بهتر» است. معنای این حرف آن است که از فعالیت‌های بیشتری استفاده کنید. صحنه را ادامه دار در نظر بگیرید و رخ دادن عمل را مداوم.

برای مثال اگر می‌گویید: «من یک تخم مرغ غول پیکر با دست و پا را می‌بینم و آن را با انگشت پایم شوت می کنم»، این عملی قابل قبول است. اگر قاعده «**بیشتر_ بهتر_ از_کمتر** را اعمال کنید، ممکن است، «تخم مرغ را چند بار بزنید و یا تخم‌مرغ ناقلا انگشت پای شما را گاز بگیرد و یا در مقابل مقاومت کند و شما را بزند. یا شاید آن قدر تخم مرغ نگون بخت را محکم بزنید که بشکند و زرده آن بر روی انگشتان پاهایتان پخش شود. شاید تخم مرغ له شده را از روی زمین جمع کنید و درون یک ماهی تابه بزرگ بریزید و آن را با انگشتان پاهایتان مخلوط کنید.»

آماده‌اید، بسیار عالی حالا بایستید.

تخم مرغ را با انگشت پایتان پیوند دهید. این روند باید

سی ثانیه یا نهایت چهل و پنج ثانیه طول بکشد نه بیشتر. چشمانتان را ببندید و تصویر را خلق کنید و مطمئن شوید که روشن و واضح است. سپس به عملی پویا و دیوانه وار فکر کنید. همین

حالا شروع کنید. دومین چیزی که می خواهیم به خاطر داشته باشیم، «**کالباس**» است. این مورد به چه مسیری خواهد رفت؟ دومین پیوند در فهرست بدن، «زانو» است. تصویری واضح از برش های کالباس و زانوی خود تجسم کنید. برای کمک به خلق تصویر به تمرین مرتبط با لیمو فکر کنید و کاری مشابه را در مورد کالباس تکرار کنید. کالباس شبیه چیست؟ یخ زده است؟ در بسته بندی است؟ بسته بندی اش باز است؟ کالباس شما چه رنگی است؟ چربی آن چقدر است؟ ضخامت برش های آن چقدر است؟ حالا با استفاده از یک عمل کالباس را در کنار زانو قرار دهید.

در اینجا مثال های مختلفی از چگونگی انجام این کار آورده شده است. «شاید کالباس را به زانویتان میخ کرده باشم.» در اینجا عمل فراوانی اتفاق افتاده است و مضحک هم هست (گرچه کمی درد آور است) و همچنین چیزی است که هرگز در زندگی واقعی اتفاق نمی افتد. یک مثال دیگر، «شاید کالباس را روی زانوهایم سرخ کنم و زانو هایم احساس گرما کنند.» شخص دیگری ممکن است فکر کند، «شاید از برش های کالباس برای برق انداختن زانوهایم استفاده کنم.» مثال پایانی می‌تواند این باشد، «زانوهایم را کنار هم قرار داده و با کالباس گره زده ام و تلاش می کنم راه بروم، اما نمی‌توانم.»

مثال های بالا کسل کننده نیستند زیرا همگی عمل قدرتمندی دارند (عمل مثال اول «میخ کوبیدن»، عمل دوم «سرخ کردن»، عمل سوم «برق انداختن» و عمل چهارم «گره زدن» است. عمل چهارم به خوبی سه مورد دیگر نیست اما بد هم نیست).

برای اینکه بدانید پیوندتان خوب است یا خیر از خودتان بپرسید: «عمل من چیست؟». هرگاه بتوانید به روشنی پاسخ این پرسش را بدهید و تصویر را به شکلی واضح تجسم کنید، پیوند خوبی دارید. در شرایط دنیای واقعی، هر چیزی را که بخواهید به یاد بیاورید، این «عمل روشن» است که ارزشمند است.

بسیار خوب، کتاب را ببندید و در چشم ذهن خود کالباس را به زانوی خود پیوند بدهید.

سومین چیزی که می خواهیم به خاطر بیاورید «**همبرگر**» است. همبرگر در کنار پیوند سوم فهرست بدن که «عضلات» است قرار می گیرد. به روشنی همبرگر و عضلات ران خود را تجسم کنید و با استفاده از عمل، تصویر همبرگر را در کنار ران خود قرار دهید. شاید «همبرگر شما خام است و در چشم ذهن خود آن را بر روی عضلات خود می مالید و عضلات شما چرب و چسبناک می‌شود و بزرگ و بزرگ تر می‌شود و بالا و بالاتر می آید.» از اغراق نترسید. (هرچه تصویر دیوانه وار تر و مضحک تر باشد بهتر است.) کتاب را ببندید و شروع کنید.

چهارمین چیزی که می خواهیم به خاطر داشته باشیم «**شیر خوراکی**» است و برایتان تعجب آور نخواهد بود که آن را با پیوند چهارم در فهرست بدن که «پشت» است پیوند دهید. احتمالاً در حال خندیدن هستید و به کارهای دیوانه واری که می توانید با شیر و کمرتان بکنید فکر می‌کنید. **این چیزی است که همیشه تلاش می کنم به شما یاد آوری کنم، لذت ببرید. خندیدن، شوخی،**

مسخره بازی، قدرت حافظه کلان را مؤثرتر می‌کند. شاید شیر بسیار سردی بر روی کمرتان ریخته می شود. شاید با دوستی در کنار «اقیانوس شیر» حمام آفتاب می گیرید و به پشت یکدیگر شیر میمالید. کتاب را ببندید و در چشم ذهن خود شیر را با پشتتان پیوند دهید.

پنجمین چیزی که می خواهیم به خاطر داشته باشیم «**موز**» است و آن را باید با پنجمین پیوند یعنی «چربی دور کمر» مرتبط کنید. شاید «درختان موز را می بینید که از این قسمت چربی بدن جوانه می زنند.» به دلیل اینکه می خواهید در تصویر اغراق کنید، شاید موز غول پیکر را پوست بکنید و پوست آن را دور کمرتان بپیچید.» شاید «موز آبی یا قرمز باشد.» کتاب را ببندید و موز را به چربی‌های دور کمرتان پیوند دهید.

اجازه دهید به عقب برگردیم و چیزهایی که تا اینجا پیوند داده ایم را مرور کنیم. اگر به هر کدام از این پرسش ها نتوانستید بی درنگ پاسخ دهید، باید به عقب بازگردید و تصاویر را تقویت کنید. چه چیزی روی انگشتان پاهایتان است؟ چه چیزی روی زانویتان است؟ چه چیزی روی عضلاتتان است؟ چه چیزی روی پشتتان است؟ چه چیزی روی چربی دور کمرتان است؟

توجه داشته باشید که وقتی به هر کدام از پیوند ها باز می گردید، چه چیزی به ذهنتان خطور می‌کند؟ اول تصویر و بعد عمل.

اگر اعمال فراوان و تصویر روشنی داشته باشید، پیوندها باز خواهند گشت زیرا در بانک اطلاعاتی شما حک شده اند. شما برای مدیریت ذهن خود از زبان برنامه نویسی مناسبی که «تصاویر» است استفاده کرده‌اید و همچنین «چسب» قدرتمندی که «عمل» است را مورد استفاده قرار داده اید.

بیایید به سراغ پیوند ششم برویم. ششمین پیوند فهرست بدن، «شانه ها» هستند. از شما می‌خواهم تا «**نان**» را به شانه هایتان پیوند دهید. مطمئن شوید که تصویر روشن از نوع نانی که استفاده می کنید را دارید. نان ایتالیایی است؟ نان گندم کامل است؟ سفت است یا ترد؟ تازه یا کهنه؟ از اغراق در تصویر اطمینان حاصل کنید. همچنین از انجام چیزی بدیهی خودداری کنید (که استفاده از آن در این مورد آسان است). شاید «نان را به عنوان اپل شانه لباستان قرار دهید».

اما این پیوند خوب نخواهد بود، زیرا فاقد عمل است. در یکی از سمینارهایم، شخصی گفت «من قرص بزرگی از نان را بر روی شانه هایم می بینم و شروع به بریدن آن می کنم و آخ! اما به بریدن ادامه می دهم و بدنم را زخمی می کنم.»

این یعنی عمل خوب.

یک راهکار دیگر برای پیوند دادن این است:

تصاویر شامل درد تأثیرگذار است، زیرا درد فراموش نشدنی است و وجود آن در پیوند بسیار خوب است. قطعاً اگر نخواهید به تصویر درد آور فکر کنید، احساسات دیگر هم پیوند های خوبی برای شما می سازند. (عشق، ترس، عصبانیت، خنده دار یا مفهوم جنسی همگی تأثیرگذار و فراموش نشدنی هستند). بنابراین در چشم ذهنتان با استفاده از اعمال خاطره انگیز، تصویر روشنی از شانه‌های خود و نان تجسم کنید. کتاب را ببندید و شروع کنید.

هفتمین پیوند «گردن» است و هفتمین چیزی که باید به خاطر داشته باشید «**کاهو**» است. در چشم ذهنتان کاهو را به گردن پیوند دهید. شاید «در نسیمی صبحگاهی، برگ بزرگی از کاهو را

دور گردن خود پیچیده اید.» شاید «برگ های بیشتری از کاهوهای نقره ای یا صورتی را قرار می دهید.» کتاب را ببندید و شروع کنید.

اجازه دهید بازبینی کنیم. اگر نتوانید بی درنگ به این پرسش ها پاسخ دهید باید به عقب بازگردید و تصویرسازی را تقویت کنید. چه چیزی روی شانه هایتان است؟ چه چیزی روی چربی دور کمرتان است؟ چه چیزی روی پشتتان است؟

چه چیزی روی انگشتان پاهایتان است؟ عضله تان چطور؟؟ چه چیزی روی زانوهایتان است؟ چه چیزی روی گردنتان است؟

به سراغ پیوند هشتم که «صورت» است برویم. از شما می‌خواهم که «**کیک**» را به آن پیوند دهید. می دانم به چه چیزی فکر می‌کنید: «کوین، اینکه خیلی آسان است. کیک را به صورت یکی می کوبیم.» این عمل بد نیست، اما خیلی خوب نیست .حرف من چه بود؟ **وقتی عمل، بدیهی است یا در زندگی واقعی امکان‌پذیر، معمولاً خیلی خاطره انگیز نیست.** کوبیدن کیک به صورت یک نفر بسیار بدیهی است (همه ما این صحنه را در تلویزیون و فیلم ها دیده ایم). در اینجا یک موضوع مهم وجود دارد. کوبیدن کیک عمل خوبی است. **از طریق تجربه می دانم که همیشه هم عمل «فوق العاده ای» به ذهنم نمی رسد (عملی که هم خاص هم فعالانه باشد)**. بنابراین در مورد کوبیدن کیک به صورت، می توانید با اطمینان از واضح بودن تصویر، ضعف عمل را جبران کنید. با پاسخ به سؤال های زیر یک پیوند خوب درست کنید:

« چه نوع کیکی است؟ آیا بوی خوبی دارد؟ برشته است؟ اندازه اش چقدر است؟»

بو را استشمام کنید، جوانه های چشایی خود را درگیر کنید و اگر در مقابلتان یک کیک دارید آن را واقعاً احساس کنید. هرچه خود را در صحنه واقعی تر تجسم کنید، پیوند شما بهتر خواهد بود. حالا کتاب را ببندید و کیک را به صورت پیوند دهید.

نهمین پیوند «پیشانی» شما است. از شما می خواهم که «**هویج**» را به آن پیوند دهید. چند تصویر خوب این است: «شخصی یک هویج غول پیکر را شبیه چوب بیسبال، به پیشانی ام می زند»، «زنجیر هویج های طلایی را بر می دارم و به پیشانی ام وصل می کنم»، «دو هویج غول پیکر بر روی پیشانی ام در حال رقصیدن هستند».

در چشم ذهنتان، برای پیوند هویج به پیشانی تان تصویر روشن و واضحی از هویج را تجسم کنید. کتاب را ببندید و شروع کنید.

دهمین پیوند «فرق سر» است. از شما می خواهم که «**نان ساندویچ**» را به آن پیوند دهید. شاید «بر روی نان ساندویچ کره یا سس خردل می مالید و آن ها را یکی یکی پرت می کنید و به سقف می چسبانید». یا شاید «روی نردبانی ایستاده اید و تلاش می کنید به جای قلم موی نقاشی با نان ساندویچ سقف را رنگ کنید و رنگ، تمام دستانتان را رنگی می کند».

در چشم ذهنتان نان ساندویچ را در کنار فرق سر قرار دهید. به یاد داشته باشید که امکان اغراق هم دارید، یعنی می توانید هزاران نان ساندویچ و یا یک نان غول پیکر داشته باشید. هم چنین از هیجانی کردن تصویر با عمل و پویا کردن آن دریغ نکنید. شاید «نان ساندویچ زنده است و تلاش می‌کند از شما فرار کند و از روی فرق سر شما می پرد». هرچه تصویر غیر منطقی تر باشد بهتر است. شاید

«شما بسیار گرسنه اید و بوی مطبوع نان تازه ساندویچ را حس می کنید و به همین خاطر از دست شما فرار می کند». حرکت و عمل فراوان بکار برید. بیشتر همیشه بهتر از کمتر است. هم اکنون شروع کنید.

زمان ارزیابی فرا رسیده است. «چه چیزی روی انگشتان پایتان است؟ چه چیزی روی زانویتان است؟ بر روی شانه هایتان؟ موزها کجا هستند؟ هویج ها کجا هستند؟ روی فرق سر شما چه خبر است؟ بر روی گردنتان چیست؟ تخم مرغ ها کجا هستند؟ همبرگر چه می کند؟ شیر کجاست؟ موزها کجا هستند؟ کیک کجا است؟ هویج ها کجا هستند؟ نان ساندویچ کجا است؟ کاهو کجا است؟ تخم مرغ ها کجا هستند؟»

روی زانوهایتان چیست؟ روی چربی دور کمرتان چیست؟ بر روی شانه هایتان چیست؟ بر روی گردنتان چطور؟ بر روی صورتتان؟ بر روی پیشانی تان؟

شماره ۵ در فهرست درختی چیست؟ شماره ۷ در فهرست درختی چیست؟ شماره توپ بولینگ در فهرست درختی چیست؟ شماره چک چیست؟

در صندلی عقب بنز چه کسی نشسته است؟ چه لباسی پوشیده است؟ در دهانش چیست؟ سکه های صورتی روی چه چیزی می افتند؟ چیزی که سکه های صورتی روی آن افتادند، کجا است؟ توسط چه چیزی کشیده می شود؟ چه کسی کنار جان تراولتا نشسته است؟ آن شخص چه چیزی پوشیده است؟ روی پایش چه می بینید؟ در بالای مجسمه آزادی چه چیزی قرار دارد؟ در دست راست آن یک نفر چه چیزی است؟ در دست چپش چطور؟

شماره تماس در فهرست درختی چیست؟ شماره تخم مرغ در فهرست درختی چیست؟ شماره جادوگر چطور؟ شماره کلید برق؟ شماره ۱۸ در فهرست درختی مربوط به چیست؟ شماره ۲۰ در فهرست درختی چیست؟ کلمه مربوط به شماره نوزده در فهرست درختی چیست؟

پاسخ تمامی این پرسش ها به شکل تصویری که پیش تر در حافظه خود قرار داده اید، از آن استخراج می شود. حتی پرسش‌هایی از تمرین ها و فصل های پیشین را شما پاسخ خواهید داد. ما تازه، کار را شروع کرده ایم، پس کمی صبور باشید.

اجازه دهید فرایند پیوند دادن را بازبینی کنیم:

1- تصویری واضح از پیوند از پیش تعیین شده و چیزی که می خواهید به خاطر بیاورید را مجسم می کنید.
2- از VIA (تجسم واضح، تخیل و عمل) مناسب استفاده کنید.
3- در ذهن خود دو تصویر را کنار هم قرار دهید.

تصویر خود را به صورت مسخره، مضحک، غیر منطقی یا چیزی که هرگز در زندگی واقعی اتفاق نخواهد افتاد تجسم کنید. شما باید تصویر را بسیار اغراق آمیز و واقعی کنید. احساس و هیجان را نیز اضافه کنید. به یاد داشته باشید که بیشتر همیشه بهتر از کمتر است.موتور ماشین تخیل خود را به کار بیندازید. لبخند. بزنید شما سیستمی را درست می کنید که به حافظه تان اجازه می دهد هر کاری را که در توانش است، انجام دهد.

مرور فصل ۵

پیوند دادن

ارتباط دادن غیرمنطقی و مضحک تصویر واضح، یک پیوند از پیش تعیین شده با اطلاعاتی که می خواهید به یاد بیاورید.

شاه‌کلید پیوند دادن

VIA: تجسم واضح، تخیل و عمل فعالانه.

ویژگی‌های تصویر واضح

روشن و رنگی. مشخص و سرشار از جزئیات، شامل صدا، بو، احساسات و مخصوصاً شامل عمل فعالانه.

عمل فعالانه

هرگونه حرکت تند فیزیکی مانند دویدن، پریدن و کوبیدن. حرکات منفعلانه که شامل مواردی مانند صحبت کردن، نشستن و راه رفتن می شود. چسب ذهنی ضعیفی دارند و در نتیجه برای پیوند دادن، مفید نخواهند بود.

نکاتی که باید در هنگام پیوند دادن به خاطر داشته باشید

1. **اغراق:** همیشه در تصاویر خود اغراق و آن ها را فراتر از زندگی عادی بسازید.

2. **احساسات:** تصویر باید به شدت واضح، رنگی و به اندازه ای واقعی باشد که بتوانید آن ها را بشنوید، احساس کنید و بو کنید.
3. **زنده کردن:** از تخیل خود برای زندگی بخشیدن به «اشیای بی جان» استفاده کنید.
4. **عمل:** بهترین نوع عمل مضحک، غیرمنطقی و دیوانه وار است.

5. **بیشتر بهتر از کمتر است.**
6. **اگر کسل کننده باشد بد است.**

پرسش کلیدی در هنگام پیوند دادن

عمل من چه بود؟

سه گام اساسی به یاد آوردن

1. **اطلاعات** را کجا قرار می دهید. (**پیوند**)
2. ایجاد **تصویر** واضح از چیزی که می‌خواهید **به خاطر بیاورید**.
3. استفاده از **چسب ذهنی (عمل)** که تصویر را در کنار پیوند نگاه می دارد.

تمرین های فصل ۵

تمرین: ۱

با پاسخ به پرسش های زیر، بازیابی فهرست بدن (انگشت پا، زانو، عضله و غیره.) را ارزیابی کنید:

1. چه مواردی را به انگشت پا، زانو، عضله و .... پیوند دادم؟
2. عمل من چه بود؟

تمرین: 2

تمرین بالا را انجام دهید اما برای هر مورد به عملی متفاوت بیندیشید.

فصل ۶: بازی تمرکز

تبدیل کلمات به تصویر (تقسیم کلمات به هجاها)

این درس جالبی خواهد بود زیرا می خواهیم بازی کنیم. این بازی چند سال پیش از تلویزیون پخش می شد و همچنان برخی اوقات به صورت باز پخش نمایش داده می شود. نام آن «بازی تمرکز» است. اگر به خاطر داشته باشید، بازی تمرکز از یک «جورچین یا پازل» پنهانی بر روی یک صفحه تشکیل شده است. صفحه به اعداد تقسیم شده است و با جفت کردن اعداد توسط شرکت کننده ها، قطعات مختلف پازل کامل می شوند. شرکت کنندگان ابتدای بازی تعدادی از قطعات پازل را می بینند، بعد باید حدس بزنند که تصویر کلی چیست.

پازل یا جورچین شما می تواند یک جمله آشنا، سخن بزرگان و یا یک شیء باشد که به تصاویر کوچک تر تقسیم شده است. زمانی که تمام تصاویر پازل را در کنار هم قرار می دهید، کلمات یا جملات کامل را به دست می آید.

یکی از راه های به خاطر سپردن اطلاعات و کلمات این است که آن ها را به هجا (سیلاب) های تشکیل دهنده شان تقسیم کنیم؛ بعد برای هر هجا یک تصویر به وجود آوریم. کار تمام است، کافی است تصاویر را در کنار هم قرار دهیم تا اطلاعات یا کلمه مورد نظر به دست آید.

برای مثال، تصویر یک «چشم» و «قوطی فلزی» به شما جمله «من می توانم» را می دهد. ما در این درس «تمرکز» را بازی خواهیم کرد، اما آن را به صورت برعکس انجام خواهیم داد. به جای اینکه تصویر را به شما بدهم و شما به من بگویید که این تصویر چه کلماتی را نمایندگی می کنند، من کلماتی که به «هجا های» متفاوت تقسیم می شود و آن ها را به تصاویر تبدیل خواهیم کرد را به شما می دهم.

- چشم (eye) و قوطی فلزی (can) که از تشابه تلفظی (eye) با (I) استفاده کرده و به جواب پازل (I can) رسیده است.م

در هر نوبت به یک کلمه می پردازیم. از طریق چند مثال شما را قدم به قدم هدایت می کنم و سپس از شما می خواهم چند مورد را خودتان انجام دهید. در این تمرین به خصوص، کار با فردی دیگر، جالب خواهد بود.

چرا نام این بازی را تمرکز گذاشتم، چون این تکنیک به تمرکز زیادی احتیاج دارد. پس صبور باشید و در انجام تمرینات خود را بالا ببرید.

وقتی تلاش می کنید برای هر هجای کلمه، تصویری تشکیل دهید به این فکر کنید که این هجا برای شما چه آوا و صدایی دارد (شکلی که آن را تلفظ می کنید) و نه لزوماً شکلی که عموماً تلفظ می شود. سپس تصویری که من «تصویر شبیه صدا» می نامم را انتخاب کنید. مانند (eye) که شبیه (I) در «من می توانم» است. ما این روند را برای هر کلمه تکرار خواهیم کرد تا شما حداقل دو یا سه تصویر برای هر کلمه داشته باشید. به خاطر داشته باشید که تصاویر هیچ ارتباط با معنای کلمه ندارند و تنها تلفظ آن ها شبیه هم است.

قبل از انجام تمرینات بیشتر، مراحل انجام کار را برایتان توضیح می دهم:

1- کلمه مورد نظر را به هجاهای مناسب تقسیم کنید.
2- بدون توجه به املای هجا ها، آن ها را جداگانه و با صدای بلند تکرار کنید.
3- حواس خود را متوجه صدای هجا نمایید تا ببینید شبیه چه کلمه دیگری است؟
4- شما یک یا چند کلمه دیگر را خواهید یافت که تلفظ نسبتاً مشابه یا نزدیکی دارند.

5- یکی را انتخاب نموده و برای آن تصویر خلاقانه ای بسازید.

6- مراحل یافتن هجا تصویر سازی را برای تمام هجا های کلمه (مرحله 1) تکرار کنید.

7- حال تصویر به دست آمده را در هم ترکیب کرده و تصویر یا فیلم نهایی را بسازید.

کلمه «نیرنگ» را در نظر بگیرید. کلمه را به دو بخش (تقسیم آوایی و تلفظی و نه معنایی) تقسیم می کنیم. هجای اول «نی» و دوم «رنگ». هجای نی مرا به یاد نی زدن می اندازد و رنگ، رنگ ساختمان و یا رنگ نقاشی را در ذهن من تداعی می کند. کار تمام است، کافی است دو تصویر را درهم بیامیزید و یک تصویر مرکب یا یک فیلم بسازید. «من مرد چاق دوره گردی را می بینم که نی بلندی بر لب دارد و بسیار خوش می نوازد و جالب است که از دهانه نی رنگ بیرون می پاشد و در مسیر خیابان و کوچه ها همه جا را رنگ آمیزی می کند.» پس در مثال بالا دو هجای (نی + رنگ) را که در معنا به هیچ وجه تشابهی با کلمه نیرنگ نداشتند را در یک تصویر کنار هم قرار دادیم. تصویر نوازنده نی که با نی خود رنگ می پاشد، دو کلمه نی و رنگ را در ذهن ما ثبت کرد و ما پازل اصلی را حل کردیم و به کلمه نیرنگ رسیدیم.

نکته مهم: در این تکنیک تأکید ما بر روی شیوه تلفظ و صدای کلمات یا به عبارتی آوای آن ها است و نه معنی یا املای کلمات.

بیایید به سراغ یک کلمه انگلیسی برویم. «مدیریت» با تلفظ (من- ایج- منت) را در نظر بگیرید. چطور است که از تصویر یک «مرد» برای هجا اول (من) استفاده کنیم. «ایج» چطور؟ این قسمت به دلیل اینکه یک مفهوم است سخت‌تر است. در بازی تمرکز، تصویر موجود در پازل نه تنها صداها بلکه مفاهیم را نیز نمایندگی می کنند. Management، Man

چگونه می توانید مفهوم «سن» را نشان دهید؟ چطور است که از تصویر یک پیرمرد استفاده کنیم؟ یا سه نفر که کنار هم ایستاده اند (یک بچه، یک شخص میان سال و یک پیرمرد)؟ و حالا به هجای «منت» می رسیم. چه چیزی شبیه «منت» تلفظ می شود؟ چطور است که از «نعنا» استفاده کنیم؟ تصویر شیرینی هایی که با نعنا پر شده اند و فقط برای مردان سن بالا پست می شوند را در ذهن تداعی کنید. پس تصویر شما شد: مرد و سن و نعنا. پس پازل ما حل شد، «مدیریت».

به کلمه «اسکیزوفرنی» توجه کنید. فرض بگیریم ما معنای آن را نمی دانیم. این کلمه از چند بار با صدای بلند تلفظ کنید و سعی کنید آن را به هجا های کوتاه تری تقسیم کنید. من آن را به هجاهای «اسکی + زو + فرنی» بخش بندی می کنم. هجای «اسکی» مرا یاد یک «اسکی باز» یا «چوب اسکی» می اندازد. هجای «زو» مرا یاد «بازی گروهی زو» دوران کودکی می اندازد. (در این بازی یک نفر، نفس خود را حبس کرده و با گفتن کلمه «زو» به سمت گروه مقابل می‌رود و تا وقتی که بدون نفس کشیدن این کلمه را تکرار کند، می تواند اعضای گروه مقابل را بزند و از بازی خارج کند.) هجای «فرنی» هم که مرا یاد دسر ایام ماه رمضان می اندازد البته شما می توانید کلمه «فرنی» را نیز به دو هجای «فر + نی» تقسیم کنید.

بسیار خوب بیایید سه تصویر اسکی + زو + فرنی را در هم ترکیب کنیم. من «مسابقه جهانی **اسکی زو** را می بینم که در آن دختران جوان **اسکی باز** داخل بشقاب بسیار بزرگ **فرنی**، دارند اسکی می کنند و برای زودتر سرد شدن فرنی، **زو** می کشد.»

Age

Mint

-مثال های کتاب انگلیسی بود و از آنجا که کاربردی در زبان فارسی ندارند، سعی کردیم از مثال های فارسی مناسبی استفاده کنیم.م

همان طور که در سه کلمه بالا می بینید، در تصاویر شبیه صدا که برای هر کدام از هجا ها در نظر می‌گیرید، انتخاب های زیادی ممکن است داشته باشیم. برخی از این موارد ساده تر هستند. در صورت سودمند بودن هجا ها توصیه می شود آن ها را با هم ترکیب کنید. اگر دوست دارید حتی می توانید آوا را نادیده گرفته و تصویر نهایی که تمام کلمه را نمایندگی می‌کند را انتخاب کنید. برای این مسئله هیچ «تک راه حلی» وجود ندارد.

وقتی «ابر حافظه» را تدریس می کردم همیشه بر «خوب، بهتر و بهترین» تأکید می کردم. منظور من از این مسئله این است که اگر چیزی برای شما راحت و مناسب است، اشکالی ندارد، زیرا به ندرت برای چیزهای مختلف یک «تک انتخاب» وجود دارد. تلاش کنید تا بهترین کار را برای حافظه کلان خود انجام دهید (ممکن است این انتخاب برای شخص دیگری در جایگاه دوم قرار گیرد اما اگر احساس می کنید برای شما کار می کند، قطعاً مناسب خواهد بود). مهم ترین نکته در اینجا تحریک تخیل شما است تا بتوانید به شکل های جدیدی که تا به حال امتحان نکرده اید فکر کنید. به خاطر داشته باشید که در این مرحله همچنان تلاش می کنیم. تا بنیان مستحکمی برای حافظه خود بسازیم، هر چه راه های جدیدی را پیش روی تخیل خود بگذارید، بنیان مورد اشاره قوی تر خواهد بود.

برای انجام این تمرینات، اینطور نیست که فقط یک راه‌حل تعریف شده وجود داشته باشد. شما از تکنیک های مختلف می توانید استفاده کنید.م

تقسیم کلمات به تصاویری با صدای مشابه

حالا برای این تمرین به شما چند کلمه می دهم. پس از آنکه کلمات را خواندید از شما می خواهم که کتاب خود را ببندید. هر هجا را چندین بار با صدای بلند تکرار کنید و سپس برای هر کدام تصویری به وجود آورید. اشکالی ندارد اگر می خواهید هجا ها را با هم ترکیب کنید. اما موضوع بسیار مهم این است که چیزی ننویسید. ممکن است وسوسه شوید که هجا یا تصویر را بنویسید. این کار را نکنید. به خاطر داشته باشید که قرار گذاشتیم در این کتاب یادداشت برداری نکنید. **اگر به حافظه خود اطمینان کنید، باورش خواهد شد و درست کار خواهد کرد.**

تمرین را شروع کنیم. چند بار با صدای بلند هجا را تکرار کنید، به یک تصویر فکر کنید و به سراغ هجای بعدی بروید. تنها چند دقیقه زمان صرف هر کلمه کنید؛ سپس به کتاب بازگردید و ببینید که من برای آن کلمه چه تصویری را انتخاب کرده ام.

کلمه اول «شناخت» است. شناخت، از آنجایی که یک کلمه انتزاعی و غیر تصویری دشواری است، واژه سختی به نظر می رسد. کتاب را ببندید و شروع کنید.

اولین هجا «شنا» است که سریعاً تصویر از «شنا کردن» به ذهنتان خطور می کند. برای «خت» چه تصویری به ذهنتان می آید؟ ممکن است «خط نویسی» یا «خط خطی کردن» یا «خط تلفن» به ذهنتان خطور کرده باشد. این مسئله باعث مطرح کردن نکته جالبی درباره انتخاب بهترین تصویر می شود. تا اینجا که کلمات مختلف را بررسی کردیم، احتمالاً متوجه شده اید در مقایسه با تصاویر نمایانگر مسائل مشخص، رسیدن به تصاویر مشابه صداها که نمایانگر مفاهیم کلی یا اندیشه های انتزاعی است، بسیار سخت تر است. چرا؟ به دلیل اینکه چیز انتزاعی را می توان با تصاویر بسیار زیادی نشان داد در حالی که معمولاً یک شیء مشخص به تصویری روشن و ساده نیازمند است. اگر شما فقط یک انتخاب مشخص به تصویری روشن و ساده نیازمند است. اگر شما فقط یک انتخاب داشته باشید، می خواهید به تصویری مشخص و دقیق تر فکر کنید. همچنین، حتماً متوجه شدید که معنای هجای «خت» را ما در نظر نگرفتیم و از تشابه آوایی آن با «خط» استفاده کردیم.

در اینجا استفاده از تصویر «خط خطی کردن»، یک تصویر خوب درگیر کننده تر نسبت به «خط نویسی» یا «خط تلفن» است و به دلیل انتخاب های فراوانی که دارید باید دقت کنید و بهترین را انتخاب کنید که به هدف شما نزدیک تر است. مانند این است که من از شما بخواهم تصویری از یک آموزگار یا یک وکیل را به من بدهید. آموزگار یا وکیل را می توان با تصاویر بسیار متفاوتی توصیف کرد و هدف چندان واضح نیست (مرد، زن، پیر یا جوان، با عینک یا بدون عینک).

اجازه دهید که تصویر سازی «شناخت» را به پایان برسانیم. برای هجای آخر «خت» چند تصویر من دادم و شما ممکن است تصاویر بیشتری داشته باشید. تصویر «شناگری که روی خط عابر پیاده

دارد شنا می کند»، چطور است؟ یا «شناگری که در آسمان و روی ابرها شنا می کند و همه جا را خط خطی می کند»، چطور؟ شما چه تصویری می سازید؟

بیایید یک کلمه انگلیسی را نیز امتحان کنیم. «صبر_شکیبایی» (پیشنث). کتاب را ببندید و کلمه «پیشنث» را به تصاویر شبیه صدا تقسیم کنید.

بیشتر شما احتمالاً کلمه «پیشنث» را به دو هجا تقسیم کرده اید. اولین هجا «پی» ممکن است تصویر فردی در کندن «پی» ساختمان باشد. هجا بعدی «شنث» است.

patience این روش بسیار خوبی برای حفظ دائمی و سریع معنی لغات انگلیسی است که اخیراً بسیار رواج پیدا کرده است. شما واژه را به چند تصویر مسخره، کارتونی و کمدی متصل می کنید تا تصویر مشترک واحدی را در ذهن شما تداعی کند.م

صدای این هجا چگونه است؟ «شنیسل» مرغ چطور است؟ پس پیشنث، تبدیل شد به دو هجای «پی_شنیسل». من دارم تصویر «مردی را می بینم که با لباس قواصی به جای بتن در «پی» ساختمانش، «شنیسل مرغ» ریخته و با «صبوری» تمام نشسته و منتظر رشد جوانه های ساختمان است.»

«افتخار» (پراود) را امتحان کنید. کتاب را ببندید و چیزی را برای نشان دادن پراود در نظر بگیرید.

«صلح» (پیس) چطور؟ کتاب را ببندید و به تصویری با صدای مشابه به پیس فکر کنید.

آیا اولین چیزی که به ذهنتان رسید «تکه» چیزی (پیس) بود؟ شما بر روی صدای کلمه تمرکز کردید و شاید به تکه ای از کیک یا پیتزا رسیدید. شما همچنین می توانید بر روی مفهوم صلح تمرکز کنید و از سمبل صلح (مانند شاخه زیتون یا یک کبوتر) استفاده کنید. تمامی این موارد گزینه های خوبی برای استفاده در مورد کلمه صلح هستند.

به یک کلمه سخت دیگر انگلیسی می رسیم. کتاب خود را ببندید و کلمه «پیدا کردن» (فایند) را به تصویر تبدیل کنید.

«فایند» تک هجایی است. بنابراین باید چیزی را انتخاب کنید که مانند «فایند» تلفظ شود و یا ایده پیدا کردن چیزی را نشان دهد. کلمه ای که تلفظی مشابه «فایند» دارد «فایند» (جریمه شدن) است. چگونه «جریمه شدن» را با تصویر نشان می دهید؟ جریمه شدن به خاطر رانندگی با سرعت غیره مجاز چطور است؟

1_ proud

2_ peace

3_ piece

4_ find

5_ fined

تصویر شما می تواند شامل یک برگ جریمه، پلیسی که در حال نوشتن آن است و یا یک قاضی در دادگاه شود. به جای چیزی که همانند «فایند» (پیدا کردن) تلفظ شود، می توانید به تصویری که

نشان دهنده پیدا کردن چیزی است، فکر کنید. (صندوقچه گنج که کشف بسیار خوبی است چطور است؟)،

یک کلمه دیگر، «آزادی» (فریدم) کتاب را ببندید و تصویری با صدای مشابه «فریدم» را پیدا کنید.

فریدم به دو هجا «فری» و «دم» تقسیم می شود. هر دو این هجا ها برای من سخت است، بنابراین تلاش می کنم به تصویر نشان دهنده آزادی فکرکنم. وقتی در یکی از کارگاه هایم درباره این کلمه از من سؤال شد، مردی از انتهای کلاس فریاد زد «بلیت بخت آزمایی» و تمامی کلاس و من خندیدیم اما بعداً فکر کردم که انتخاب معقولی است. بلیت بخت آزمایی، تصویر ذهنی این شخص از آزادی بود. افراد دیگر ممکن است به پرچم سفید، سربازان انقلابی و یا مجسمه آزادی فکر کنند.

کلید کلمه آزادی مانند تمامی کلمات دیگر، استفاده از چیزی است که برای شما کار می کند.

توجه کنید، هیچ پاسخ درست یا اشتباهی وجود ندارد و نکته مهم این است که عادت شکستن کلمات به هجا و تبدیل آن ها به تصویر برای شما تفهیم شده باشد. پس در این تکنیک آوا تبدیل می شود به تصویر. حتی اصطلاحات انتزاعی که تصویر ندارند، تبدیل می شوند به تصویر. این شیوه ای فوق العاده برای گسترش، تحریک و به چالش کشیدن تخیل و تشویق شما به تفکر از طریق راه های جدید هیجان انگیز است.

Freedom

آموزش کک جهنده

بسیاری از شرکت کنندگان کارگاه من می گویند که انجام تمرین های تمرکز دشوار است (حداقل وقتی برای اولین بار به آن ها ارائه می شود). اگر کسی اعتراض کند من داستان «آموزش کک» را تکرار می کنم.

من دانشمند حشره شناس نیستم اما شنیده ام که اگر یک «کک» داشته باشید و آن را در یک شیشه مربا بگذارید، بلافاصله به بیرون می پرد. برای اینکه این کک را آموزش دهید، کافی است درب شیشه را ببندید. حال به تلاش کک برای بیرون پریدن دقت کنید. کک سر خود را به درب فلزی شیشه مربا می کوبد. وقتی رهایش می کنید و یک ساعت بعد باز می گردید، همچنان می پرد و سر خود را به درب می کوبد. سه ساعت بعد تعجب خواهید کرد، هم همچنان می پرد ولی دیگر سرش را به درب شیشه نمی کوبد و تا حدود دو سانتیمتر پایین تر از آن جهش می کند. در این مرحله می توانید درب شیشه را بردارید و جالب اینکه کک دیگر از درون شیشه به بیرون نمی پرد. شما کک را آموزش داده اید تا الگوی پریدن خود را تغییر دهد.

باید از شما بپرسم که آیا کک همچنان می تواند از شیشه به بیرون بپرد؟ پاسخ منفی است. **درواقع همان توان قبل را دارد اما باور قبل را ندارد.** پس اکنون نمی تواند. کک دیگر نمی تواند به خارج از شیشه بپرد، زیرا تفاوت بین «محدودیت واقعی» درب شیشه و «محدودیت خود خواسته ای» که بر خودش اعمال کرده است را نمی داند.

ذهن من و شما هم همین طور عمل می کند. ما وارد کسب و کار می شویم. ما وارد زندگی می شویم. ما برای خودمان محدودیت به وجود می آوریم و بسیاری از اوقات تفاوت بین محدودیت های واقعی و آن هایی که به صورت «مصنوعی» و ذهنی بر خود تحمیل کرده ایم را نمی دانیم.

تمرین های این بخش چگونگی آزادسازی قدرت تخیل از طریق اندیشیدن به راه های جدید را به شما آموزش می دهد. اگر تمرین ها سخت به نظر می رسند، آن ها را مجدداً و این بار با حوصله بیشتر انجام دهید. هیچ عجله ای در کار نیست. شما در حال برنامه نویسی ذهن خود هستید، بعد ها لازم نیست تا این اندازه اذیت شوید. به شما این قول را می دهم بعد از دوره آموزش، همه این کارها با سرعت بیشتر و به صورت خودکار در ذهن شما انجام شود.

پس خلاصه تکنیک این بخش به این صورت است:

ابتدا بر روی تصاویری که شما را به یاد صداها می اندازند تمرکز کنید و سپس تصاویری که مفاهیم را نمایندگی می کنند را خلق کنید؛ سپس این دو مورد را با هم ترکیب کنید.

من از شما می خواهم که به بیرون از شیشه محدودیت ها بپرید. از شما می خواهم که باور بکنید، هیچ درب و مانعی در مقابل شما وجود ندارد. بلندی پرش شما به اراده تان بستگی دارد. شما همیشه و در همه حال قادر هستید کاری را که می خواهید، انجام دهید و به شخصی که می خواهید باشید، تبدیل شوید. تنها کافی است به خود امکان پذیرش راه های جدید تفکر و باور به اینکه پاسخ مثبت است و نه منفی را بدهید.

مرور فصل ۶

قوانین تبدیل کلمات انتزاعی به تصاویر

۱. کلمات را به هجا ها تقسیم کنید.

۲. شکل تلفظ کلمه را نادیده بگیرید.

۳. بر روی صدای هجا تمرکز کنید.

۴. هر هجا را با صدای بلند تکرار کنید.

۵. بر اساس صدای هجا یک تصویر سمبلی با صدایی مشابه را به وجود بیاورید.

۶. تصاویر هجا ها را در هم ترکیب کنید و یک تصویر یا فیلم کوتاه بسازید.

۷. آرام باشید و لذت ببرید!

تمرین های فصل ۶

تمرین ۱

برای کلمات زیر و برای هر کدام از هجا های آن ها تصاویر ذهنی خلاقانه ای بسازید. اگر هجای خاصی تصویری را برای شما تداعی نکرد، آن را با هجای بعدی ترکیب کنید و با صدایی که از ترکیب دو هجا به وجود آمده، کار کنید. همیشه از بیان هجا ها با صدای بلند اطمینان حاصل کنید.

1. خوش تیپ، ۲. انکار، ۳. پیروی کردن، ۴. کالسکه، ۵. مقاله،

تمرین ۲

کلمات زیر را با صدای بلند تکرار کنید و سپس برای هر کدام تصویری با صدای مشابه تصور کنید.

1. اعتماد، ۲. صلح، ۳. تغییر، ۴. عشق، ۵. خوشحالی.

پس از انجام این کار، حال تصویری از چیزی که نماد هر کدام از کلمات بالا است و یا آن ها را نمایندگی می کند را به وجود بیاورید.

فصل ۷: پیوند فهرست درختی

در این فصل یک تمرین پیوند دادن دیگر را انجام خواهیم داد. در فصل ۵، ما ده مورد را به فهرست بدن خود پیوند دادیم. این بار، از فصل ۲، بیست قلم را به فهرست درختی خود پیوند می دهیم.

بیایید ابتدا فهرست درختی قبلی را بازنگری کنیم. هر کدام را با صدای بلند تکرار کنید: «شماره ۱. درخت، شماره ۲. کلید روشنایی، شماره ۳. سه پایه، شماره ۴. اتومبیل، شماره ۶. تاس، شماره ۷. تفنگ، شماره ۸. اسکیت، شماره ۹. گربه، شماره ۲۰. سیگار، شماره ۵. دستکش، شماره ۱۰. توپ بولینگ، شماره ۱۱. تیر دروازه، شماره ۱۹. باشگاه گلف، شماره ۱۸. غرفه رأی، شماره ۱۵. چک، شماره ۱۶. شکلات، شماره ۱۷. مجله، شماره ۱۴. حلقه، شماره ۱۳. جادوگر، شماره ۱۲. تخم مرغ.»

حال از حفظ پاسخ دهید: شماره دستکش چیست؟ پنج. شماره توپ بولینگ چیست؟ ده. شماره چک دستمزد چیست؟ پانزده. شماره جادوگر چیست؟ سیزده. شماره سه پایه چیست؟ سه. شماره سیگار چیست؟ بیست. شماره تفنگ چیست؟ هفت. شماره باشگاه گلف چند است؟ نوزده.

از شما می خواهم فهرست درختی را به مدت سه تا پنج دقیقه بازبینی کنید. برای اطمینان از اینکه شماره هر تصویر را به خاطر آورید، فهرست را چند بار مرور کنید. توانایی یادآوری بی درنگ همه اقلام، بسیار مهم است، بنابراین اگر در یک شماره مشخص گیر می کنید به فصل ۲ بازگردید و ارتباطات را بازبینی کنید. قبل از اینکه به ادامه این فصل بپردازید، شما باید فهرست درختی را در حافظه تان تروتازه داشته باشد.

بسیار عالی، حالا پیوند دادن به فهرست درختی خود را آغاز می کنیم. وقتی من شماره را به شما می دهم، شما تصویری روشن از مورد فهرست درختی که با آن شماره پیوند دارد را خلق می کنید. برای مثال وقتی می گویم: «شماره ۱»، باید تصویر روشنی از «درخت» به ذهن شما خطور کند. پس از این مرحله، چیزی را به شما می دهم که می خواهم به خاطر داشته باشید، درواقع شما این چیز را با مورد فهرست درختی پیوند می دهید و با استفاده از یک عمل، آن ها را در کنار هم قرار می دهید. مواردی که در پیوند دادن مهم است را به خاطر داشته باشید. تصاویر باید روشن، دقیق و تا جایی که می توانید رنگی و اغراق شده باشند. شما از حرکات و عملکرد های زیادی استفاده خواهید کرد (عملکرد فعالانه). خود را در تصویر بگنجانید. (به شما کمک می کند تا عواطف و احساسات مختلف خود را دخالت دهید.) تصاویری خنده دار و غیر منطقی خلق کنید و مطمئن شوید که چنین صحنه ای هرگز در زندگی واقعی رخ نخواهد داد. به یاد داشته باشید که تصویر خسته کننده، بد است و تصویر خنده دار و مضحک، عالی است.

اجازه دهید چند توصیه دیگر برای پیوند دادن خوب به شما بدهم:

۱_ اگر بخواهید، می توانید چشمانتان را ببندید (این کار به شما کمک می کند تا تمرکز کنید). البته برخی افراد ترجیح می دهند که در حال خیال بافی، چشمانشان را باز نگه دارند. این روش هم اشکالی ندارد.

۲_ در هر نوبت بر روی یک مورد کار کنید.

۳_ وقتی به شماره های بالاتر مثل ۵ یا ۱۰ رسیدیم، نگران نباشید که چه چیزی را به شماره های قبلی مثل ۱ یا ۳ پیوند داده بودید. تنها به کاری که در حال حاضر انجام می دهیم توجه کنید.

۴_ یک موضوع مهم دیگر. وقتی به شماره ۱۴ رسیدیم ممکن است ندایی درونی به شما بگوید: «هی! فکر می کنی بتوانی تمامی این ها را به خاطر بسپاری؟»، این افکار مربوط به استرس و اضطراب است که گرایش منفی تولید می کند. اجازه ندهید که اضطراب مانع پیشروی شما شود. فقط آرام باشید. آرام نفس بکشید، لبخند بزنید و به خواندن و انجام تمرین ادامه دهید.

۵_ نکته مهم دیگر این است که تخیل خود را آزاد بگذارید و لذت ببرید. این بهترین روش برای یادگیری چگونگی اعتماد به حافظه تان است.

لطفاً، به حافظه خود اعتماد کنید (همه این فصل به این موضوع مربوط می شود). پس از انجام این تمرین ها، قدردان قدرتمندی این نعمت الهی خواهید بود.

تکنیک پیوند به فهرست درختی

حالا لطفاً توجه کنید. من با دادن شماره به شما آغاز می کنم و شما برای پیوند دادن چیز مورد نظر به فهرست درختی بیش از یک یا دو دقیقه زمان صرف نمی کنید. برای کمک به شما، در اولین مثال تصویر خودم را به شما خواهم داد. **شماره ۱** شما هم اکنون باید به تصویر روشنی از یک درخت در چشم ذهن خود داشته باشید. کلمه جدیدی که از شما می خواهم به آن پیوند دهید «فیل» است. بنابراین تصویر روشنی از فیل را به

ذهن خود بیاورید و با استفاده از یک عمل آن را به درخت پیوند دهید. شما می توانید تصویر خود را نیز در ترکیب تصویر نهایی بگنجانید و عملکرد های مختلفی داشته باشید. اگر فیل را در حالی که کنار درخت نشسته است تصور کنید، انتخاب خوبی نیست، زیرا خسته کننده است. شاید شما در حال سواری با فیل باشید و فیل در حال لگد زدن به درخت باشد. شاید فیل بر روی درخت نشسته و شما هم بر روی درخت هستید و از ترس شکستن شاخه ها و له شدن زیر فیل، می لرزید. شاید فیل با خرطومش درخت را از زمین بیرون می کشد و بر روی سر شما می کوبد و یا شما «سوپرمن» هستید و با درخت فیل را می زنید. از تخیل خود نهایت استفاده را ببرید. «قانون هرچه بیشتر، بهتر». شماره ۱ «فیل» است. اگر دوست دارید، چشمانتان را ببندید و برای پیوند دادن شخصی «فیل» به «درخت» یک دقیقه زمان صرف کنید. همین حالا شروع کنید.

شماره ۲. یک تصویر روشن از «کلید برق» باید به ذهن شما خطور کرده باشد. دومین مورد جدید «سس کچاپ» است. سس کچاپ را به کلید برق پیوند دهید. ممکن است فکر کنید سس کچاپ به کلید برق ربطی ندارد. اما اطمینان دارم شما آن را ربط می دهید. از تخیل خود استفاده کنید و به شکلی غیر منطقی و خنده دار سس کچاپ را به کلید برق پیوند دهید. اضافه کردن عمل را فراموش نکنید و به خود بگویید که در حال لذت بردن از این کار هستید و هر چیزی ممکن است. پس شماره ۲ «سس کچاپ» است. شروع کنید.

شماره ۳.

می دانید که سومین پیوند «سه پایه» است. سومین مورد «نوار چسب» است. نوار چسب را به سه پایه پیوند دهید. خود را در این تصویر قرار دهید. تا جایی که می توانید در عمل اغراق کنید. احساسات را احساس، بو ها را استشمام و هیجانات را تجربه کنید. پس شماره ۳ «نوار چسب» است. شروع کنید.

حال نوارچسب را فراموش کنید. سریعاً به شماره 2 بازگردید. همین حالا باز گردید. در این لحظه باید بلافاصله تصویری که از کلید برق و سس کچاپ دارید به ذهنتان بیاید. توجه کنید که با چه سرعتی این اتفاق می افتد.

سریعاً به سراغ شماره یک بروید. توجه کنید که چگونه تصویر فیل و درخت به ذهن شما خطور می کند. شما چیز ها را سریع و اختیاری به یاد می آورید. حالا به سراغ شماره ۳ بروید. سه پایه و نوار چسب در چشم ذهن شما قرار دارند و در حافظه شما حک شده‌اند.

شماره 4. شما می دانید که پیوند چهارم «اتومبیل» است. شما می خواهم که «آب» را به خاطر داشته باشید. تصویری از بارش باران بر روی اتومبیل به وجود نیاورید. در این تصویر عمل چندانی اتفاق نمی افتد و خسته کننده هم هست. در صورت امکان خود را هم در تصویر بگنجانید در حالی که ترس یا سایر احساسات را تجربه می کنید. در آب اغراق کنید، اندازه اتومبیل را خنده دار کنید و یا آن را به شکل ها و رنگ های فوق العاده هیجان انگیزی در بیاورید. شماره ۴ «آب» است. همین

حالا شروع کنید. اتومبیل و آب را فراموش کنید. سریعاً به سراغ شماره ۲ بروید. تصویری از کلید برق و سس کچاپ و هر عملی که برای پیوند دادن آن ها استفاده کرده اید به ذهنتان خطور خواهد کرد. به سراغ شماره ۳ بروید. تصویر سه پایه و نوار چسب به ذهنتان می آید. حالا نوبت شماره ۴ «آب» است. دوباره تصویر آب و اتومبیل را خواهید داشت.

شماره ۵. می‌دانید که پیوند پنجم «دستکش» است. «آدامس بادکنکی» را به آن پیوند دهید. آرام باشید و بر روی عمل دیوانه کننده ای برای ربط دادن آدامس بادکنکی به دستکش تمرکز کنید. آدامس را دور دستکش نپیچید چون بسیار بی احساس است. آن را مضحک کنید و در آن اغراق انجام دهید. قانون هرچه بیشتر بهتر را فراموش نکنید. تصویری بسیار روشن خلق کنید. قطعاً کارهای زیادی وجود دارد که می توانید با آدامس بادکنکی انجام دهید. تخیل خود را به پرواز درآورید. هدف این است که لذت ببرید، یادتان هست؟ پس یادتان باشد پنج «آدامس بادکنکی» است. همین حالا شروع کنید.

حالا به سراغ شماره ۴ بروید. در چشم ذهن خود اتومبیل و آب را می بینید و عملی که آن ها را به هم پیوند می دهد را بازبینی می کنید. به سراغ شماره 2 بروید. در یک لحظه تصویر و عمل را بازبینی می کنید. حالا می توانید ارزش یادآوری و بی درنگ و اختیاری را بدانید. حالا به شماره ۵ مراجعه کنید (دستکش و آدامس بادکنکی). چشم ذهن شما صحنه تصاویری که بسیار واضح است را بازبینی می کند.

شماره ۶ می‌دانید که ششمین پیوند «تاس» است. ششمین چیزی که می خواهم به خاطر داشته باشید، «بالشت» است. بالش را به تاس پیوند دهید. این پیوند را خنده دار و مضحک کنید. آن را اغراق آمیز کنید و حرکت را فراموش نکنید (تصاویر روشن و واضح به همراه حرکت). پس 6، «بالشت» است. همین حالا شروع کنید.

تاس و بالشت را فراموش کنید و به شماره ۵ برگردید. تصویر آدامس بادکنکی و دستکش به ذهن شما می آید. به شماره ۴ بازگردید. بلافاصله اتومبیل و آب و هر عملی که استفاده کرده اید به ذهن شما خطور خواهد کرد. چون حافظه فوق العاده شما آن ها را در بانک معلوماتتان حک کرده است. حالا به شماره 6 باز گردید و بالشت و تاس را بازبینی کنید.

شماره ۷. می دانید که پیوند هفتم «تفنگ» است. از شما می‌خواهم تا «قالی» را به خاطر داشته باشید. تصویری روشن از یک قالی را به ذهن خود بیاورید. حالا در عمل اغراق کنید. از موارد واضحی مانند فردی که تفنگ را بر روی قالی می اندازد دوری کنید. صحنه شگفت انگیزی به وجود بیاورید و خود و احساستان را در آن بگنجانید (درد، هیجان، ترس یا لذت). تصویر را خاطره انگیز کنید. هفت «قالی» است. همین حالا شروع کنید.

تفنگ و قالی را فراموش کنید. به شماره ۶ بازگردید و صحنه بالشت و تاس را بازبینی کنید. تصویر شما واضح و عمل شما روشن است زیرا در بانک معلومات شما حک شده است. به سراغ شماره ۵ بروید (آدامس بادکنکی و دستکش). حالا به شماره ۷ مراجعه کنید (تفنگ و قالی). تخیل شما قوی تر و قوی تر می شود. اکنون شما چیزها را به آسانی تصویر تصویر می کنید، عمل شما سرزنده و

بامزه است و شما آرام و در حال لذت بردن هستید. نفس عمیقی بکشید و آرام باشید و به ذهنتان اجازه دهید که برای مدتی پرسه بزنند.

شماره ۸. می‌دانید که پیوند هشت «اسکیت» است. از شما می خواهم که «پنجره» را به خاطر داشته باشید. با پنجره و اسکیت چه کاری می توانید بکنید؟ شما دیگر از موارد بدیهی مانند دیدن اسکیت بازی فردی معروف اجتناب می کنید. این تصویر به درد نمی خورد. قطعاً تصویر شما سرزنده تر و مضحک تر است و سرشار از عمل است. شاید خنده دار باشد و یا احساس دیگری در آن دخالت داشته باشد. شماره ۸ «پنجره» است. حالا شروع کنید.

شماره ۸ را فراموش کنید. به شماره ۷ بازگردید و تفنگ و قالی را بازبینی کنید. این کار مثل این است که فیلمی را در ذهنتان پخش می کنید. تصاویر واضح تر می شوند و صحنه ها به راحتی باز می گردند.. به شماره 6 برگردید. حالا به شماره ۸ برگردید (اسکیت و پنجره). می دانم که تصویر دقیقا جلوی چشم ذهنتان است.

شماره ۹. پیوند نهم «گربه» است. نهمین چیزی که می خواهم به خاطر داشته باشید اتومبیل مدل «جیپ» است. تصویری از گربه و جیب خلق کنید. اغراق کنید. زنده کنید. شاید گربه ای غول پیکر در صحنه باشد و تعداد آن ها زیاد باشد. حرکت و عمل شوکه کننده را فراموش نکنید شماره 9 «جیپ» است. حالا شروع کنید.

گربه ها و جیپ را فراموش کنید و به سراغ شماره 8 بروید. اسکیت، پنجره و هر عمل که در حال وقوع است بلافاصله به ذهن شما خطور می کند. به سراغ شماره ۷ بروید. حالا به شماره ۹ برگردید (گربه و جیپ). تصویر و عمل هر دوی آن ها به ذهنتان می آید.

شماره 10. می دانید که پیوند دهم «توپ بولینگ» است. از شما می خواهم که «پایتان» را به آن پیوند دهید. هر دو پا یا کفش‌هایتان نه فقط یک پا. به یاد داشته باشید تا جایی که می توانید از بدیهیات اجتناب کنید. چیزی خنده دار و غیر ممکن به وجود آورید. مثل، توپ بولینگ را تصور کنید که از شهاب سنگ درست شده است. با پایتان کاری کنید که در زندگی واقعی قادر نیستید، مانند اینکه با توپ بولینگ، «هفت سنگ» بازی می کنید. عمل را ادامه دهید. شماره 10 را یک «پای» شما است. هم اکنون آن را به توپ بولینگ پیوند دهید.

شماره ۱۰ را فراموش و به شماره ۹ بازگردید (جیپ و گربه) حالا شماره ۸ را بازبینی کنید. حالا آرام باشید. یادتان باشد که در هر نوبت به یک مورد می پردازیم و عجله ای ندارید. امیدوارم که بیشتر و بیشتر به حافظه تان اعتماد کنید. می بینید که چقدر فوق العاده است و با چه سرعتی می تواند چیزها را به خاطر بیاورد. دوباره شماره ۱۰ را بازبینی کنید (توپ بولینگ و پا).

شماره ۱۱. می دانید که پیوند یازدهم «تیر دروازه» است از شما می خواهم که «کراوات» یک مرد را به یاد آورید. واضح ترین تصاویری که از کراوات و تیر دروازه می توانید خلق کنید چیست؟ خود را در آن بگنجانید و تا جای ممکن در آن اغراق کنید. یکی از موارد مورد علاقه من کرواتی بزرگ و با گل های صورتی واقعی است که به تیر دروازه بسته شده است و من دیوانه وار در حال تاب خوردن

هستم و چیزی نمانده که سقوط کنم. این تصویری اغراق شده، سرشار از عمل و احساسات است. شماره ۱۱ «کراوات» است. هم اکنون آن را به تیر دروازه پیوند دهید.

به شماره ۱۰ باز گردید. در چشم ذهنتان توپ بولینگ و پا را می بینید. هر کدام را به شکلی واضح تصویر و عمل را بازنگری کنید. به شماره ۹ برگردید. حالا به شماره ۱۱ مراجعه کنید (تیر دروازه و کراوات یک مرد). امیدوارم که تصاویری روشن و فعالیت های هیجان انگیز فراوانی را ببینید.

شماره ۱۲. می دانید که پیوند دوازدهم «تخم مرغ» است. از شما می خواهم که «سس خردل» را به یاد داشته باشید. اولین چیزی که درباره سس خردل به ذهنم خطور می کند، بافت آن و همچنین رنگ های زرد مختلف آن است. حالا سراغ عمل اغراق شده ای برای پیوند تخم مرغ و خردل بروید. از این مورد خیلی می توانید لذت ببرید. فراموش نکنید که آن را بچشید، بو کنید و بافت خاص آن را احساس کنید. شماره ۱۲ «سس خردل» است. سس خردل را به تخم مرغ پیوند دهید.

به شماره ۱۱ بازگردید. یک کروات و تیر دروازه را می بینید. به شماره ۱۰ بروید. آرام باشید. تا اینجا متوجه شده اید که حافظه ای قدرتمند و تخیلی روشن دارید. تصاویر راحت به ذهنتان خطور می کنند. نفس عمیقی بکشید و دوباره شماره ۱۲ را مرور کنید.

شماره 13. می دانید که پیوند سیزدهم «جادوگر» است. سیزدهمین چیزی که می خواهم با خاطر داشته باشید «کتاب» است. تصویری روشن و واضح از کتاب را به ذهنتان بیاورید. با استفاده از اغراق و عمل، کتاب و جادوگر را در کنار هم قرار دهید.

سریعاً به شماره 12 بازگردید. تصویر بلافاصله به ذهنتان خطور می کند. حالا به سراغ شماره 13 بروید. جادوگر و کتاب و هر عملی که برای آن ها در نظر گرفته اید به ذهنتان خطور می کند.

شماره 14. می دانید که پیوند چهاردهم «حلقه» است. می خواهید که «صندلی» را به خاطر داشته باشید. شاید صندلی مورد علاقه شما باشد. شاید صندلی باشد که در ویترین مغازه دیده اید و دوست داشتید که آن را بخرید. چگونه می توانید حلقه و صندلی را در کنار هم قرار دهید؟ شاید این حلقه بتواند بزرگ تر از مشابه واقعی خود باشد. شاید صندلی به شکلی خطرناک بر روی آن قرار گرفته است و شما بر روی صندلی نشسته اید و از افتادن می ترسید. شاید صندلی در حال چرخیدن بر روی حلقه است و شما لبه های صندلی را دو دستی چسبیده اید.

شاید صندلی از حلقه ی آویزان شده از سقف، معلق است و شما در حال انجام کارهای آکروباتیک هستید. این ها چیز هایی هستند که هرگز در زندگی واقعی شما اتفاق نمی افتند (یا حداقل در زندگی من). صحنه ای شوک کننده درست کنید و از آن لذت ببرید. شماره 14 «صندلی» است. هم اکنون آن را به حلقه پیوند دهید.

سریعاً به سراغ شماره 13 بروید و جادوگر و کتاب را تصور کنید. در این صحنه عمل چه بود؟ حالا به شماره 12 بازگردید. عمل آن چه بود؟ حالا به شماره 14بروید. عمل حلقه و صندلی چه بود؟

شماره 15. می دانید که پیوند پانزدهم «چک» دستمزد است. از شما می خواهم که «فنجان قهوه» را به خاطر داشته باشید. قهوه را به چک پیوند دهید. .نه! قهوه را بر روی چک دستمزد خود نریزید چون کسل کننده و قابل پیش بینی است. ما چیزی فراتر از زندگی واقعی می خواهیم.

فراموش نکنید که احساسات و هیجانات مختلف را در آن بگنجانید. خود را در مرکز فعالیت قرار دهید. شماره 15 «فنجان قهوه» است. هم اکنون آن را به چک دستمزد پیوند دهید.

قهوه و چک را فراموش کنید. شماره ۱۴ را به خاطر بیاورید. بلافاصله صندلی و حلقه را می بینید. شماره ۱۳ را تصویر کنید. آیا جادوگر و کتاب را می توانید ببینید؟ حالا به شماره ۱۵ بازگردید (چک دستمزد و فنجان قهوه).

شماره ۱۶. می دانیم که پیوند شانزدهم «شکلات» است. از داشتن تصویری روشن و دقیق از شکلات مورد علاقه تان اطمینان حاصل کنید. حال «تمساح» را به آن پیوند دهید. شاید وقتی به تمساح خانگی خود شکلات می دادید دستتان قطع شده باشد یا مورد بهتر این است که شما با یک گاز دست تمساح را قطع کرده اید. شاید تمساح به شما اجازه داده که بر روی او خوابیده و دو نفری در حالی که شکلات می خورید و لذت می برید در رودخانه شنا کنید. فراموش نکنید که واضح ترین تصویر ممکن از تمساح را به ذهن خود بیاورید. اجازه دهید که در این مورد تخیلتان دیوانه وار عمل کند. شماره ۱۶ «تمساح» است. هم اکنون تمساح را به شکلات پیوند دهید.

به شماره ۱۵ بازگردید. چک دستمزد و قهوه بی درنگ و بدون هیچ تلاشی از طرف شما، به ذهنتان خطور می کند. حالا به شماره ۱۴ بازگردید. حلقه و صندلی را می بینید. به شماره ۱۶ برگردید. تمساح و شکلات را می بینید.

شماره ۱۷. پیوند هفدهم «مجله» است. از شما می خواهم که «چوب بیسبال» را به خاطر داشته باشید. مجله شبیه چیست؟ چوب بیسبال چه احساسی دارد؟ چه رنگی دارد؟ عمل چیست؟ در

چشم ذهنتان با چوب بیسبال و مجله چه کاری می توانید بکنید که در زندگی واقعی ممکن نیست؟ می توانید خود را در تصویر بگنجانید؟ احساس تان چیست؟ آیا تصویر خنده دار است؟ ترسناک است؟ غم انگیز است؟ پس شماره ۱۷، «چوب بیسبال» است. حالا آن را به مجله پیوند دهید.

حالا شماره ۱۶ را تصور کنید. آیا خودتان، تمساح و شکلات را در حالی که عملی جنون آمیز انجام می دهید دیدید؟ به شماره ۱۵ نگاه کنید. چک دستمزد و فنجان قهوه را می بینید. به شماره ۱۷ بازگردید (مجله و چوب بیسبال). مطمئن شوید که تصویر روشن و عمل مناسب است.

شماره ۱۸. پیوند هجدهم «اتاقک رأی دهی» است و می خواهیم که «نوشابه» را به خاطر داشته باشید. خیلی نباید سخت باشد. اما یادتان باشد که تصویر باید اغراق شده و غیر منطقی باشد. آن را خنده دار و مضحک کنید. آن را فراتر از زندگی کنید. تحرک فراوانی را در آن بگنجانید. شماره ۱۸ «نوشابه» است. یک اتاقک رأی و نوشابه را به هم پیوند دهید.

به شماره ۱۷ و تصویرتان از مجله و چوب بیسبال برگردید. حالا به شماره ۱۶ بروید(تمساح و شکلات). را به شماره ۱۸ بازگردید (اتاقک رأی و نوشابه).

شماره ۱۹. پیوند نوزدهم «باشگاه گلف» است و می‌خواهیم که «بسکتبال» را به آن پیوند دهیم. چگونه می توانید بسکتبال و باشگاه گلف را در کنار هم قرار دهید. در زندگی واقعی این دو مورد چندان سر و کاری با هم ندارند و این دقیقاً هدف این تمرین است. به روشی که می توانید این مورد را به هم پیوند دهید. فکر کنید شماره ۱۹ بسکتبال است. هم اکنون آن را به باشگاه گلف پیوند

دهید. به شماره ۱۸ و تصویرتان از اتاقک رأی دهی و نوشابه برگردید. حالا شماره ۱۷ را تصویر کنید (مجله- چوب بیسبال). حالا به شماره ۱۹ بروید (بسکتبال- باشگاه گلف).

شماره ۲۰. می دانیم که پیوند بیستم «سیگار» است. مورد بیستم «پیانو» است. چگونه یک پیانو را به یک پاکت سیگار ربط می دهید؟ از آنجایی که پیانو بزرگ و سیگار کوچک است، چطور است که این مسئله را برعکس کنیم، یعنی سیگار بزرگ و پیانو کوچک باشد. حالا عملی زنده را انتخاب کنید و خود را در تصویر بگنجانید. آن را خنده دار، مضحک و سرشار از احساسات کنید. شماره ۲۰ «پیانو» است. هم اکنون آن را به سیگار پیوند دهید.

به شماره ۱۹ بازگردید (باشگاه گلف و بسکتبال). حالا به سراغ شماره ۱۸ بروید (اتاقک رأی دهی و نوشابه). حالا به شماره ۲۰ بروید (سیگار و پیانو).

بسیار خوب، تمرین چطور بود؟ حالا از شما می خواهم که برگه ی سفیدی بردارید و در سمت راست آن شماره ۱ تا ۲۰ را به ردیف بنویسید. زمانی که از شما خواستم، ۲۰ کلمه ای که قرار شد به خاطر بسپارید را از حفظ می نویسید. وقتی به شماره 1 رسیدید، از خود می پرسید اولین پیوند من چه بود؟ ذهن شما با تصویر یک درخت پاسخ می دهد و تقریباً به طور هم زمان هر چیزی که بر روی درخت گذاشته اید به چشم ذهنتان خواهد آمد.

هیچ کدام از فعالیت ها را ننویسید و فقط کلماتی که در این بخش از شما خواسته ام به خاطر داشته باشید را بنویسید. وقتی به شماره ۲ رسیدید، در ذهنتان به دنبال پیوند دوم باشید

(که کلید برق است). هر چیزی که همراه کلید برق خلق کرده اید به صورت روشن و خودکار به ذهنتان خطور می کند.

برای کمک به خود می توانید دو پرسش جهت تمرکز بر عمل را مطرح کنید:

1- **پیوند من چیست؟**

2- **با پیوندم چه کار کنم؟** (اقدام و عمل من چیست؟ یا چه اتفاقی در حال افتادن بود؟ یا من چه کار می کردم؟)

این پرسش به شما کمک می کند تا بر روی عمل تمرکز کنید و به شما تصویری از چیزی که تلاش می کنید به خاطر بیاورید ارائه می‌کند. شما باید بتوانید تمام یا حداقل بخشی از آن را به خاطر بیاورید.

آرامش خود را حفظ و در تمرین عجله نکنید. هرچه آرامش بیشتری داشته باشید، تصاویر راحت تر به ذهن شما می آید. اگر در یک مورد گیر کردید به سراغ مورد بعدی بروید. کتاب را ببندید و همین حالا این کار را انجام دهید.

حالا بیاید بیست مورد اخیر را با هم بازبینی کنیم تا شما چگونگی عملکرد خود را ارزیابی کنید:

شماره 1، فیل. شماره 2، سس کچاپ. شماره 3، نوار چسب. شماره ۴، آب. شماره ۵، آدامس بادکنکی. شماره ۶، بالشت. شماره ۷، قالی. شماره ۸، پنجره. شماره 9، جیپ. شماره ۱۰، پا. شماره ۱۱، کروات. شماره 12، سس خردل. شماره ۱۳، کتاب. شماره ۱۴، صندلی. شماره

۱۵، فنجان قهوه. شماره ۱۶، تمساح. شماره ۱۷، چوب بیسبال. شماره ۱۸، نوشابه. شماره ۱۹، بسکتبال. شماره ۲۰، پیانو.

اگر موردی را فراموش کرده اید تنها چهار دلیل می تواند داشته باشد:

1. **پیوندهای خود را نمی دانستید.** اگر فهرست درختی خود را به اندازه کافی ندانید، این تمرین با شکست روبه رو خواهد شد. این اولین چیزی است که باید از خود بپرسید.
2. **تصاویر شما به اندازه کافی روشن و مشخص نبوده اند.** اگر برای شماره 8 به جای «پنجره»، کلمه «شیشه» و برای شماره 10 به جای «پا» کلمه «کفش» را بنویسید، عملکردتان نزدیک اما درست نبوده است. پاسخ های نزدیک ولی غلط نشان‌دهنده این است که برای خلق تصویر روشن تر به تمرین بیشتری نیاز دارید.
3. **عمل شما کسل کننده بوده است.** دلیل اینکه افراد اغلب موردی را فراموش می کنند همین نکته است. اگر من از شما پرسیدم عملتان چه بوده است و شما نتوانستید به خاطر بیاورید، احتمالاً ۹۰ درصد، دلیل آن کسل کننده بودن عمل است. **عمل های کسل کننده به این معنا است که به اندازه کافی تخیل خود را تحریک نکرده اید.** لازم است تا فعالیت هایی سرزنده تر و عجیب تر را توسعه دهید.
4. **دچار استرس و اضطراب هستید.** به احتمال زیاد، استرس و اضطراب بر حافظه شما تأثیر مخرب گذاشته و مسیر بازیابی اطلاعات از ذهن شما را مسدود کرده است. ما در مورد اثرات استرس و اضطراب در درس بعدی صحبت خواهیم کرد. تا اینجا فقط بدانید

که در زمان پیوند دادن، **حفظ آرامش و اعتماد به کارایی حافظه**، از اهمیت بالایی برخوردار است. اگر این دو موضوع را جدی بگیرید، از نتایج آن شگفت زده خواهید شد.

بسیار خوب، تبریک می گویم. شما نه تنها بیست مورد جدید را بدون نوشتن حفظ کرده اید، بلکه قوای حافظه و تصویرسازی خلاقانه را به خوبی تمرین داده اید.

- از آنجا که اضطراب در مقابل استرس، شیوع بیشتری دارد و عموماً ما دچار اضطراب می شویم ولی به اشتباه تصور می کنیم استرس داریم، واژه اضطراب را نیز به متن افزودیم. به یاد داشته باشید، استرس و اضطراب از هر دری وارد ذهن شود، حافظه از در دیگر خارج می‌شود.م

مهم تر از همه، امیدوارم که با این تمرینات اعتماد به نفس بیشتری پیدا کرده باشید و واقعاً آموخته باشید تا به قدرت حافظه خود احترام بگذارید. هر چقدر بتوانید توان حافظه خود را بیشتر باور کنید، بیشتر در مسیر توسعه حافظه کلان خود گام برداشته اید.

مرور فصل ۷

پیوند دادن به فهرست درختی

شما در این تکنیک به تصویری روشن و واضح از پیوند (درخت، کلید برق، سه پایه و غیره) تصویری واضح و روشن از چیزی که می خواهید به خاطر داشته باشید نیاز دارید. شما با استفاده از عمل آن ها را به هم پیوند می دهید.

اولین چیزی که لازم است به خاطر بیاورید، همیشه پیوند اول است و دومین چیزی که باید به خاطر بیاورید به پیوند دوم باز می‌گردد و...

توصیه های کمکی

1. خود را نیز در تصویر بگنجانید.
2. برای تمرکز بهتر، چشمان خود را ببندید.
3. در هر نوبت فقط بر روی یک پیوند تمرکز کنید.
4. جهت افزایش تمرکز دو پرسش را مطرح کنید.

الف. پیوند من چیست؟

ب. با پیوندم چه کار می کنم؟

دلایلی که افراد پیوندهای خود را فراموش می‌کنند

1. از پیوندهای خود اطمینان ندارند.
2. تصاویر به اندازه کافی واضح نبوده اند.
3. فعالیت مناسب به میزان کافی وجود نداشته است.
4. استرس و اضطراب

تمرین های فصل ۷

تمرین 1

پیوند دادن مجدد بیست مورد به فهرست درختی، کارآمدی خود در فصل ۷ را بازبینی کنید. البته این بار، سعی کنید، عمل هایی متفاوت از چیزهایی که تا به حال استفاده کرده اید را امتحان کنید.

تمرین 2

فیلم های تخیلی کارتونی بیشتری ببینید. کارتون های زیر توصیه می شود:

1. مجموعه کارتون های میگ میگ. (The road runner)
2. کارتون موزیکال باگز بانی. (The Bugs Bunny)
3. دافی داک. (Daffy Duck)
4. کارتون سیلوستر و توییتی. (Sylvester and tweety Bird)
5. ماجراهای راکی و بول وینکل. (Rocky and Bullwinkle)

تماشای فیلم های کارتون ها به شما در بازیابی قدرت تخیل و آزاد کردن حس فانتزی کمک می کند. اتفاقات کارتون ها، نمونه ی خوبی از تصاویر خلاقانه ای هستند که در زمان تبدیل کلمات به تصاویر ذهنی، تلاش می کنید به دست بیاورید.. چون در این کارتون ها مواردی که تمرینات ما را تقویت می کنند؛ یعنی اغراق، رنگی بودن، عمل غیر منطقی و هیجان، دقیقاً آشکار و ملموس هستند. (اغراق شده، رنگین، عمل غیر منطقی، هیجان)

فصل ۸: بدن شما چطور بر حافظه تان اثر می گذارد

اکنون زمان توقف تمرین ها فرارسیده است. در بخش های قبلی آموختید که چگونه پیوند و قلاب بسازید و به وسیله آن ها اطلاعات جدید را در ذهن ذخیره کنید. بعد بازی مهیج تمرکز را انجام دادید و بیست لغت به فهرست درختی گره زدید که نه تنها به شما کمک می کند که به روش های جدید بیندیشید، بلکه نشان داد که حافظه تان تا چه اندازه می تواند سریع و قدرتمند عمل کند. و مهم تر از آن شما اعتماد کردن به حافظه خود را یاد می گیرید، شروع به رهاسازی پتانسیل های ناشناخته آن می کنید و بنابراین حافظه تان می‌تواند کاری که قابلیت آن را دارد انجام دهد.

ولی مانند هر برنامه تمرینی دیگری اکنون زمان استراحت است. در این بخش، فرا می گیرید گرفت که ذهن شما چگونه اطلاعات را پردازش می کند. در نتیجه شما درک بهتری از اهمیت تمرین هایی که انجام می دهید، خواهید داشت.

همچنین با بررسی اینکه چطور استرس، اضطراب و تغذیه بر حافظه تان اثر می‌گذارد، اطلاعاتی از رابطه بین بدن و ذهنتان در اختیارتان می گذاریم. همچنین مطالبی درباره بیماری های تأثیر گذار بر ذهن و کارهایی که می

توانید انجام دهید تا نه تنها حافظه قوی تر و محکم تری داشته باشید، بلکه زندگی متعادل تر و سالم تری بسازید، به اشتراک خواهم گذاشت.

به طور حتم این کتاب نمی تواند جایگزین پزشک شود. بر اساس تجربیات شخصی بنده، نکاتی که اینجا مطرح می شوند، خط مشی هایی هستند تا بیشتر کنجکاو شده و جستجو کنید و به شما کمک می کند تا در مورد مشکل خاص با پزشک یا مشاور سلامتی خود صحبت کنید. امیدوارم مطالبی که اینجا می خوانید منجر به یافتن یک راه حل شود. شاید این بخش به سادگی به شما القا کند که بیشتر مراقب خودتان باشید. در ادامه مطالب کتاب، این مسئولیت بر عهده شما است که اطلاعات گردآوری شده را فرا گرفته و بیشترین بهره را از آن ها ببرید.

ذهن شما چطور کار می کند؟

پنج مرحله پردازش

من می خواهم در مورد ذهن و طرز کار آن صحبت کنم. پیش از آن باید یک مسئله روشن شود: ذهن شما، مغز شما نیست. وقتی در مورد مغز صحبت می کنیم، منظور عضو خاکستری داخل جمجمه و مواد شیمیایی و «پایانه های عصبی» است.

وقتی در مورد «ذهن» صحبت می کنیم، منظور این است که وقتی مغز کارش را انجام می دهد، چه اتفاقی می افتد؟ این به واقع مهم ترین ویژگی مغز است و همان موضوعی است که در این کتاب

به آن خواهیم پرداخت. به فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاه و عملکرد پایانه های عصبی نیز می پردازیم. اما شاید بپرسید: «حافظه چطور وارد این سناریو می شود؟ چرا شما بدون هیچ تلاشی اتفاقات را به یاد می آورید؟»

این صحنه را تصور کنید: شما وارد بانک یا خواربارفروشی می شوید و کسی را می بینید که از قبل می شناسید. شما می گویید، «اوه، سلام» و بلافاصله بعد از گفتن سلام ذهن شما دچار فراموشی شده و اسم آن شخص را به یاد نمی آورید. آیا تا به حال برای شما این اتفاق افتاده است؟ البته که اتفاق افتاده است. برای همه ما اتفاق افتاده و بعد تمام روز را تقلا می کنیم تا اسم آن شخص را به یاد بیاوریم ولی نمی توانیم. اما سه روز بعد، ساعت دو و نیم صبح بیدار می شویم و ناگهان اسم آن شخص به ذهن ما خطور می کند. «اوه، اون جک اسمیت بود.»

همین پدیده در حال مشکلات رخ می دهد. چند بار اتفاق به شرح ذیل، در مدرسه، محل کار و یا منزل برای شما افتاده است؟

شما در تلاش برای حل یک مشکل به خصوص هستید و شروع به کلنجار رفتن با آن می کنید، گاهی چندین روز تقلا می کنید.شاید کسب و کارتان منوط به یافتن راه حلی برای یک مشکل شخصی باشد یا شاید در تلاش برای حل مسائل مالی خود هستید. شما به فکر کردن درباره این مشکل به خصوص ادامه می دهید، سعی می کنید از تمام زوایا موضوع را بررسی کنید، ولی نمی توانید به جواب قانع کننده ای برسید.سه یا چهار روز بعد در سینما هستید. چند روز است که دیگر به آن مشکل فکر نمی کنید، یا تسلیم شده اید و یا در حالت بهتر، تصمیم گرفته اید فعلاً اندیشیدن

به آن را متوقف کنید. چه اتفاقی می افتد؟ ناگهان متوجه می شوید یک راه حل عالی به فکرتان رسیده است. آن قدر ساده به نظر می رسد که از خودتان می پرسید: «چرا زودتر متوجه نشده بودم؟»

در هر یک از شرایط ذکر شده چه اتفاقی می افتد؟ وقتی سعی می کنید چیزی را به یاد آورید، ذهنتان چطور کار می کند؟ در مثال های بالا، جوابی که در جستجویش بودید به ذهن شما رسید ولی نه در زمانی که شما می خواستید. پس بدیهی است که آن ها در حافظه بلند مدت و بانک معلومات شما وجود داشته اند؛ فقط اطلاعات در آن زمان قابل دسترسی نبوده است. می پرسید، «چرا نبوده؟» بهترین راه برای فهمیدن آنچه در هر یک از موقعیت های بالا رخ می دهد، این است که حافظه را یک فرایند پنج مرحله ای در نظر بگیریم. وقتی شما در حال پردازش اطلاعات یا سعی در به خاطر آوردن چیزی می کنید، ذهن شما پنج مرحله یا پنج سطح از اندیشه را تجربه می کند. این پنج مرحله عبارتند از:

1. **مرحله فکر کردن. (ضمیر آگاه)**
2. **مرحله بروز احساس. (انگیزش)**
3. **مرحله جستجو کردن. (ضمیر ناخودآگاه)**
4. **مرحله ساختن**
5. **مرحله شناخت. (بانک معلومات)**

مرحله تفکر

مرحله اول، مرحله فکر کردن است و آن کاری است که آگاهانه انجام می دهید. شما می دانید که می خواهید بخش مشخصی از اطلاعات را به یاد بیاورید و یا مشکلی را حل کنید، پس بررسی و تحلیل می کنید، مقایسه می کنید، از خودتان سؤال هایی می پرسید که امیدوارید شما را به جواب درست برساند. مانند مثال های بالا، در بعضی مراحل شما می دانید که اسم شخص را می دانید یا می توانید راه حلی برای مشکلتان را بیابید. ولی هر چقدر بیشتر فکر می کنید، جوابی که در جستجوی آن هستید را دریافت نمی کنید. چرا؟ زیرا اطلاعات تا قبل از رسیدن به مرحله پنج، قابل دسترسی نیستند. شما در «مرحله فکر کردن» گیر کرده اید. علت اینکه گاهی موارد بدیهی و ساده را نیز فراموش می کنیم، دقیقا قفل شدن سیستم حافظه در مرحله فکر کردن است. دانش آموزی که سر جلسه امتحان مطالب خوانده شده را به یاد نمی آورد نیز دقیقاً در این مرحله گیر افتاده است. بسیاری افراد در مواجه با مشکلات نیز در لحظه نیاز، راه حل به ذهنشان نمی رسد ولی بعداً در زمان استراحت ایده به راحتی وارد ذهنشان می شود.

-اگر فردی هستید که بیشتر مواقع در مرحله فکر کردن گیر می کنید، این نشان دهنده آن است که از عواطف و احساسات در لحظه ذخیره سازی اطلاعات استفاده نمی‌کنید. فکر کردن بیشتر جنبه تحلیلی دارد، در صورتی که احساسات این طور نیستند. بعد از این مدتی تمرین کنید. زمان به خاطر سپاری کمی احساس چاشنی کنید. زمان فکر کردن به راه حل مشکلات

کمی احساسات مثبت و هیجان بروز دهید. این در حالی است که در آن لحظات بسیار جدی هستیم و هیجان منفی داریم.م

مرحله احساس (انگیزش)

یکی از راه های رسیدن سریع به مرحله پنج، استفاده از احساس در «**مرحله دوم**» است؛ به احساسات به عنوان پلی مابین «ذهن یا ضمیر خودآگاه» ارائه شده توسط مرحله یک و «ذهن یا ضمیر ناخودآگاه» ارائه شده توسط مرحله سه از پنج مرحله نگاه کنید. احساسات، «راهنمای غریزی» شما هستند.

در واقع احساس مرحله ذهنی کمی عمیق تر از مرحله یک است. به خاطر دارید زمانی که شما در فصل ۵ اطلاعات را می آویختید، همواره می گفتم افزودن کمی احساس به استحکام پیوند ها کمک می کند؟

وقتی شما احساس درد، ترس، خشم، شادمانی یا عشق و یا هر احساس دیگری را اضافه می کنید، ذهن شما در سطح عمیق تری کار می کند. شما می توانید افکار تحلیلی خود را متوقف کنید، زیرا اکنون احساستان آن درگیر فرایند یاد آوری شده است و به محض اینکه احساس درگیر شود، شما به صورت خودکار به مرحله بعد، یعنی مرحله جستجو می روید.

مرحله جستجو

ذهن شما در سطوح بسیار متفاوتی کار می‌کند. ما می گوییم ذهن ناخودآگاه در سطح عمیق تری نسبت به فکر قرار دارد، زیرا شما از آن آگاه نیستید. ولی در حقیقت، ناخودآگاه شما بسیار قوی تر از بخش خودآگاه ذهن شما است. وقتی شما سعی می کنید چیزی را به خاطر آورید، مرحله سه یعنی مرحله جستجو بیشترین اهمیت را پیدا می کند. زمانی که احساسات اشاره می کنند که زمان کار است، ذهن ناخودآگاه شما آزادانه به تمام اطلاعات ذخیره شده در حافظه دسترسی پیدا می کند. ذهن شما دقیقا شبیه یک کمد بایگانی بزرگ است که هر چه شما دیده‌اید، شنیده اید و یا به آن فکر کرده اید، در پوشه های داخل آن ذخیره شده است. وقتی شما در مرحله جستجو هستید، ذهن ناخودآگاه شما می تواند همه پوشه ها را در چند ثانیه مرور کند و هرچه لازم دارد را جستجو کند. استفاده از تصاویر، روش اولیه برای این کار محسوب می شود و شما دیده اید که همه این ها چقدر سریع اتفاق می افتد.

اکنون اتفاق جالبی می افتد. گاهی اوقات ناخودآگاه شما مستقیم به مرحله پنج یعنی بانک معلومات رفته و همه اطلاعاتی که در جستجوی آن هستید را به شما می دهد. در سایر مواقع، راه حل خیلی قابل دسترس نیست و مدت طول می کشد تا ناخودآگاه ما اطلاعات را به ما بدهد، همان طور که در مثال خواربارفروشی گفته شد. محققان هنوز نمی دانند که چرا برخی موضوعات

نسبت به سایر موضوعات، زمان بیشتری طول می کشد تا به خاطر آورده شوند، ولی به هر حال از زمانی که ناخودآگاه درگیر می‌شود، مسائل بسیار کمی می ماند که نتواند انجام دهد.

مرحله ساختن

در مورد مثال دوم، وقتی شما سعی می کنید راه حلی برای یک مشکل بیابید، ذهن شما قبل از اینکه بتواند جواب دهد، باید به «مرحله چهارم یعنی مرحله ساختن» برود. چرا؟ زیرا پوشه ای با راه حل مشکل شما وجود ندارد. **ذهن شما مجبور است به پوشه های مختلف یعنی هر چیزی که شما می دانید، رفته و سپس چیز جدیدی تحت عنوان راه‌حل بسازد.** سپس باید یک پوشه جدید برای شما برسد که این مسئله زمان بر است. در طول مدتی که شما به صورت خودآگاه فکر کردن به مشکل را متوقف کرده اید، ذهن ناخودآگاه شما مشغول کار کردن روی آن است.

گاهی اوقات شروع مرحله ساختن می تواند خیلی سریع اتفاق بیفتد. داستان مجسمه آزادی اوایل کتاب، مثال خوبی است. زمانی که من به سکه های بنفش اشاره کردم در ذهن شما چه اتفاقی افتاد؟ بدون اینکه به صورت خودآگاه بدانید، وارد مرحله جستجو شدید. ذهن ناخودآگاه شما پوشه ای با برچسب «بنفش» و پوشه دیگری با برچسب «سکه ها» پیدا کرد؛ ولی با تریلیون ها ذره از اطلاعات مورد جستجو، احتمالاً پوشه ای به اسم «سکه های بنفش» پیدا نکرد و پس از آن، چه کرد؟ یک پوشه جدید ساخت. درست مثل این که ناخودآگاه شما بگوید، «من یک

پوشه بنفش دارم و یک پوشه سکه ها دارم. حالا این دو پوشه را ترکیب کرده و یک پوشه جدید به اسم سکه های بنفش می سازم.»

در مرحله ساختن، ذهن شما پوشه های متفاوتی که شامل تکه های زیادی از اطلاعات است را برمی‌دارد و پوشه های جدیدی با ترکیبات متفاوت می سازد. وقتی پوشه جدیدی می سازید، در حقیقت در حال ساختن خط مشی های جدید اطلاعاتی در مغز هستید که برای پشتیبانی های بعدی از حافظه سودمندند. هر چه بیشتر بسازید، حافظه تان بهتر کار می کند. ذهنتان سریع تر و شفاف تر فکر می کند و کل فرایند آسان تر پردازش می شود. در حقیقت مرحله ساختن نمایانگر زیبایی های انسان بودن است. زیر افراد در این مرحله ایده ها و نظرات جدید را خلق می کنند هرچه توان ساختن در ذهن انسان بیشتر گسترش پیدا می کند، کار ذهن سرعت می گیرد و حافظه نیرومند تر می شود و توان یافتن و ساختن راه حل های جدید برای مواجه با مشکلات به شدت افزایش می یابد.

به طور خلاصه، شما چیزی را می دانید که از ذهنتان آن را قبلاً ساخته باشد.

مرحله شناخت (دانستن)

اینجا موضوع بسیار مهم‌تری وجود دارد: وقتی شما چیزی می سازید، آن را می دانید، پس به «مرحله پنج یعنی مرحله شناخت و دانستن» رسیده اید.

شما دقیقاً شبیه شخصی هستید که در محل کارش میز به هم ریخته دارد که دقیقا می‌داند هرچیزی کجاست. چرا؟ زیرا خودش آن به هم ریختگی را ساخته است. به همین دلیل من همواره اصرار می کنم که یادداشت برداری نکنید. وقتی چیزی را می سازید، آن را می دانید. تنها مشکل شما یادگیری چگونگی دسترسی به آن است!

امیدوارم هم زمان که با تمرین های این کتاب پیش می روید و روی مثال هایی که به شما می دهم کار می کنید، مثال های خودتان را نیز بسازید. نمونه های من باید یک الگوی ذهنی ایجاد کند و به شما ایده های متفاوتی از چگونه پیش رفتن بدهد. مهم ترین وظیفه شما این است که خلاقانه از این ایده ها استفاده کنید. به تمرین دادن حافظه تان ادامه داده و قابلیت های ناخودآگاه خود را توسعه دهید.

تأثیر استرس بر حافظه

زمانی که تلاش می کنید تا چیزی را به خاطر آورید، تهدیدی در کمین شما است که شما را در مرحله فکر کردن نگاه می دارد و آن تهدید استرس، اضطراب و نگرانی های شدید نام دارد. استرس به حافظه شما آسیب می رساند زیرا باعث تلف شدن وقت شما می شود و مانع شما برای آزاد سازی فرایند های تفکر ناخودآگاه که شما را به مرحله پنج می رساند، می گردد.

- کوین در این کتاب فقط در مورد استرس صحبت کرده در صورتی که آسیب های اضطراب و نگرانی های شدید بسیار بیشتر است. خواهشمند است دانش خود را در مورد اضطراب و استرس کمی گسترش داده و مطالعه کتاب «درمان اضطراب به روش لیندن» ترجمه بنده را توصیه می کنم.م

دو نوع استرس وجود دارد: احساسی و فیزیولوژیکی

« استرس احساسی یا عاطفی» حالت تشدید شده از یک احساس خاص است. مسائلی مثل فوت، بیماری و یا حادثه ناگوار برای یکی از اعضای خانواده؛ ترس و نگرانی های شدید غیر واقعی و مرضی، استرس شدید احساسی را ایجاد می کند.

شما همیشه تقلا می کنید تا احساسات خود را کنترل کنید، بنابراین احساسات نمی توانند خود به خود حال شما را بهتر کنند. احساسات می تواند مثبت باشند، مانند شادی و یا منفی باشند مانند ترس، نا امیدی یا خشم.

«**استرس فیزیکی**» ناشی از وارد آوردن فشار بیش از حد بر عملکردهای خاص بدن است. مانند بلند کردن وسایل خیلی سنگین، پرخوری، سخت کار کردن، حتی بیش از حد مطالعه کردن.

آیا تا به حال درباره «سندروم جنگ یا گریز» شنیده اید؟ توضیح آن به این صورت است که وقتی استرس دارید، مغز شما به بدنتان فرمان می دهد که تمام قوا را برای محافظت از خودش بسیج کند. قلبتان تندتر می زند، فشار خونتان افزایش می یابد، عضله هایتان منقبض می شوند، به عبارت دیگر، شما راحت نیستید. احساس خوبی ندارید. مغزتان می داند که اکنون زمان آن نیست که به تفکر ناخودآگاه اجازه دهد تا با آزادی کامل پردازش کند. اکنون زمان آماده شدن برای شرایط سخت است و زمان آماده شدن برای دفاع از خود است، نه زمان آزادسازی سطوح عمیق از اندیشه ها.

- Fight-or-Flight Response: پاسخ جنگ یا گریز، مکانیزم دفاعی هست که از بدو تولد در همه ی انسان ها و حیوانات برای مواجهه با خطر وجود دارد. در زمان مواجهه با هر عامل استرس زا این سیستم وارد عمل می شود.م
- برخی اوقات همین تلاش برای به خاطر آوردن چیزی، باعث استرس می شود. اغلب هر چه بیشتر تلاش می کنید اوضاع بدتر می شود، درست مانند وقتی که در تلاش برای به یاد آوردن اسم کسی و یا یافتن راه حل برای یک مشکل هستید. اینکه به خودتان بگویید آرام باش، هم کاری از پیش نمی برد. هر چه بیشتر به خودتان بگویید نگران نباش، به آن فکر نکن، بیشتر مستعد استرس گرفتن می شوید.
- **من از دو روش برای کاهش سطح استرسم استفاده کردم:**

- **روش اول**، «روزه داری» است. بسته به نوع روزه، سیستم داخلی بدنتان توسط این فرایند در چند روز پاک سازی می شود. با حذف سموم مختلف، بدنتان یک شروع تازه خواهد داشت. بسیار کارآمد و پر انرژی عمل می کنید و این شامل فکر کردن و عملکرد حافظه تان هم خواهد شد. همیشه به خاطر داشته باشید که روزه داری باید با دقت و تحت نظر پزشک برنامه ریزی شود. هرگز خود سرانه اقدام به رژیم و روزه داری طولانی مدت نکنید.
- اکنون می خواهم به نکته جالبی اشاره کنم. یک عامل موذیانه دیگر که می توانند سموم را در بدن گردآوری کند، از طریق آب آشامیدنی است. عناصر شیمیایی زیادی در آب وجود دارند، سرب، کلر، مواد شیمیایی آلی مصنوعی و بسیاری از عناصر دیگر که حتی در آب تصفیه شده شهری ممکن است دیده شوند و به معنی واقعی کلمه سمی هستند. توصیه می کنم بی درنگ آب مصرفی خود را مورد آزمایش قرار دهید و از یک سیستم تصفیه مجزای خانگی نیز استفاده کنید.
- **روش دوم** برای کاهش استرس شامل یک کار ساده است که هر زمان بخواهید می توانید انجام دهید. همچنین اگر می خواهید چیزی را به یاد بیاورید، این یک روش عالی برای گذر از مرحله فکر کردن و آزاد سازی فرایندهای افکار ناخودآگاه است. این کار ساده، تغییر جهت دادن زاویه دید چشم هایتان است. یک لحظه کاری که انجام می دهید را متوقف کنید و به بالا یا راست و یا چپ نگاه کنید. چشمانتان را به مدت چند لحظه در همان موقعیت بالا نگه دارید. همین حرکت ساده، باعث می شود نیمکره های راست و چپ مغز شما همگام تر کار کنند، در نتیجه شما می توانید سریع تر به اطلاعات دسترسی پیدا کنید.

- شما می توانید این حرکت را در عمل، با مشاهده فیلم مصاحبه ها و رفتار هنرپیشه های فیلم های سینمایی ببینید. وقتی شخصی در مورد یک تجربه شخصی و یا داستان زندگی اش صحبت می کند، سطح استرسش به علت بروز احساسات مرتبط با یادآوری اتفاقات گذشته بیشتر می شود. تماشا کنید در طول مصاحبه های برنامه های تلویزیونی چه اتفاقی می افتد. وقتی مهمانان برنامه ها درباره خودشان صحبت می کنند، به خصوص زمانی که به نظر می رسد موضوع برایشان مهم است، به صورت متناوب به بالا نگاه می‌کنند. این به این علت است که آن ها سعی می کنند استرس ناشی از احساسات را کم کنند. حالا ببینید در فیلم های سینمایی در طول صحنه های احساسی وقتی شخصیت اصلی فیلم اطلاعات مهمی را فاش میکند و یا داستانی را بازگو می کند، چه اتفاقی می افتد. هنرپیشه ها عموماً نگاهشان به روبرو است و حالت آن ها کمی تصنعی به نظر می رسد. من همیشه در سینما این احساس را دارم. در بعضی موارد واکنش بازیگران به نظرم اشتباه می آمد، با اینکه نمی دانستم چرا. ولی حالا دلم می خواهد به هر کسی که با او به سینما می روم این نکته را خاطر نشان کنم.

-

در طول کتاب هر زمانی که از شما خواستم چیزی را به خاطر آورید، این حرکت چشم را به یاد داشته باشید. هرگز به پائین نگاه نکنید و خیره نشوید. و خیلی زیاد برای فکر کردن تلاش نکنید. وقتی می گویم آرام باشید و نفس عمیق بکشید، از شما می خواهم که یک لحظه

مکث کنید و به بالا «سمت راست» و سپس به «بالا سمت چپ» نگاه کنید. این آسان ترین و سریع ترین راه برای رد شدن از مرحله فکر کردن است.

-

- **تغذیه و حافظه**

- ذهن و بدن هم راستا با یکدیگر کار می‌کنند و یکی بر دیگری اثر می گذارد. اگر از نظر فیزیکی حال بدی داشته باشید، احساسات شما هم تأثیر منفی می پذیرد که به نوبه خود کارکرد حافظه را مختل می کنند. از طرف دیگر، اگر از نظر فیزیکی سالم هستید و همه چیز در بدنتان انسان در تعادل است، از نظر روحی هم احساس بهتری خواهید داشت. در این حالت مشکلات کم اهمیت تر به نظر می رسد، در کل کمی به زندگی خوش بین تر هستید و هر چیز مربوط به شما کمی پویاتر و پرجوش و خروش تر است. در این شرایط توانایی حافظه تان هم افزایش می یابد. وقتی همه چیز در بدنتان در تعادل است، عملکردتان عالی خواهد بود.

کلمه مناسب برای این وضعیت، «ایستایی» است که توسط «وبستر» به عنوان یک حالت تعادل پایداری نسبی یا تمایل به این وضعیت در بین عناصر متفاوت ولی وابسته به یکدیگر در یک جاندار، تعریف می شود. وقتی همه عناصر وابسته به هم در بدن (فیزیکی، احساسی، روحی) همگام و همسو باشند، بدنتان در اوج بازدهی خود عمل می‌کند و تنها راه برای اطمینان از سالم ماندن، انتخاب صحیح غذاهایی است که می خورید.

متاسفانه تغذیه یک رشته علمی بسیار جدید است. بنابراین نظرات مختلف زیادی در مورد اینکه چه غذایی برای شما خوب یا بد است، وجود دارد. به محض اینکه یک تحقیق نشان می دهد که باید ماده غذایی «x» را بخورید، تحقیق دیگری پدیدار می شود که دقیقا عکس آن را می گوید. با اینکه اثر غذاهایی که می خورید آشکار است، در عین حال اثرات نامحسوس نیز دارد و به هزاران روش مختلف به هم نیز اثر می گذارند. ما همگی متفاوتیم و این در مورد ساختار بدن هم صدق می کند.

اکنون می خواهم به مهم ترین مواردی که به من برای داشتن یک حافظه عالی کمک کردند، اشاره کنم. دستورالعمل های زیر بر پایه تجربیات خودم بوده، امیدوارم به شما نیز کمک کنند. در طول زمان مطالعه کتاب آن ها را بازگو می کنم، اگر شما با موردی مخالف هستید، یا به نظرتان برعکس آن برای شما جواب می دهد، به تجربه خودتان اعتماد کنید. از این دستورالعمل ها به عنوان تخته پرش خود برای انجام تحقیقات بیشتر استفاده کنید.

یک یادآوری دیگر: زمانی که تمرین های این کتاب و یا هر تمرین فکری سنگین دیگر را انجام می دهید، از زمان هضم غذا های مختلف در معده خود، آگاه باشید. حتماً یادتان هست که قبلاً به عنوان یک قانون، به شما اخطار دادم قبل از انجام تمرین ها، غذای سنگین نخورید. شما مقدار مشخص و محدودی خون در بدن خود دارید و آن هم به جایی که بیشتر مورد نیاز است می رود. واضح است که بعد از یک وعده غذای سنگین، بیشتر جریان خون به اندام های سیستم هاضمه می رود. همچنین باید بدانید که مشکل فقط زیاد خوردن نیست. بعضی غذاها زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند. مثلاً زمان هضم گوشت های مختلف، متفاوت است. گوشت گاو کمی کمتر زمان می برد. بعد از آن مرغ و ماهی قرار می‌گیرند. وقتی صحبت از «کربوهیدرات ها» می شود، کربوهیدرات های پیچیده مانند پاستا با گندم کامل، انتخاب های سالمی هستند ولی معمولاً زمان هضم آن نسبت به کربوهیدرات های ساده مانند پاستای معمولی طولانی تر است. سبزی ها، میوه‌ها و آب میوه ها از همه سریع تر هضم می شوند. اگر قرار است قبل از کار فکری، یک وعده غذای سنگین داشته باشید، **مقدار زیادی از سبزی ها و میوه ها** را در غذای خود بگنجانید. در این صورت شما کسل نبوده و از نظر ذهنی کاملاً هوشیار خواهید بود زیرا فرایند هضم نسبتاً آسان خواهد بود.

مواد غذایی که نباید مصرف کنید!

گوشت بوقلمون: باید تا چند ساعت قبل از زمانی که می خواهید بهترین توان ذهنی را داشته باشید، از خوردن بوقلمون اجتناب کنید.

بوقلمون سرشار از یک اسید آمینه به نام «تریپتوفان»، است که باعث خواب آلودگی می شود. آیا متوجه شده اید که مردم پس از صرف شام شکرگزاری که عموماً غذای اصلی آن بوقلمون است، به خواب می روند؟ یک وعده غذایی که در آن مقدار زیادی بوقلمون نوش جان کرده اید را به خاطر بیاورید. شما خسته و کسل بوده و حرکت سریع نداشتید. این فقط به خاطر پرخوری نبود، بلکه به این علت بود که تریپتوفان از نظر ذهنی شما را کند می‌کند. پس زمانی که می خواهید سریع و شفاف بیندیشید، از خوردن بوقلمون یا حلیم بوقلمون مخصوصاً برای صبحانه صرف نظر کنید. شما می توانید بعد از یک کار مهم یا امتحان یا مسابقات، هر چقدر که می خواهید بوقلمون بخورید.

قند و شکر: تأثیر شکر بر حافظه شما وحشتناک است. چرا؟ زیرا هنگام هضم قند و شکر، «لوزالمعده» شما هورمون «انسولین» ترشح می کند که برای شکستن ترکیبات شکر لازم است تا سوخت و ساز به درستی انجام شود. ورود شکر زیاد به بدن باعث می شود پانکراس نا متعادل شده و مقدار زیادی انسولین تولید کند تا از عهده تقاضا بر آید. ممکن است شما برای یک تا دو ساعت مورد هجوم یا در معرض افزایش ناگهانی شکر قرار بگیرید. پس از این ضربه ناشی از ورود حجم زیاد شکر به سیستم گوارش، همه اعمالتان از جمله فرایند تفکر کند می شود. حال اگر یک مشکل فیزیولوژیکی نیز داشته باشید، افت ذهنی ناشی از شکر می تواند بر عواطفتان نیز تأثیر سو داشته باشد. علت هم مشخص است، زیرا عملکرد پیام رسان های عصبی مغز را کند می کند و شما را به حالت افسردگی خفیف دچار می کند؛

بعد عامل افسردگی نیز باعث کندی ذهن و فعالیت های فیزیکی شما شده و در کارکرد حافظه اختلال ایجاد می کند.

زمانی که از اثرات منفی شکر صحبت می کنم. (نه قندهای طبیعی) در واقع به شکر سفید فروری شده یا تصویه شده هم اشاره می کنم. این می تواند شامل قند موجود در غذاهای فرآوری‌شده، شکلات، نوشابه یا شکر سفید موجود در قندان روی میزتان باشد. غذاهای حاوی شکر قهوه ای نیز باید در این فهرست قرار بگیرند.

از طرف دیگر می دانیم «فروکتوز» که قند ساده طبیعی موجود در میوه ها است، اثرات مخرب شکر فراوری شده را ایجاد نمی کند. این قند می تواند به آهستگی جذب جریان خون شود و اثر آن بر پانکراس خیلی ملایم تر بوده و باعث آزادسازی مقدار کمتری انسولین می شود.

آرد سفید: ماده غذایی بعدی در فهرست تحریم ها آرد سفید است. آرد سفید؟! بله منظور همان آرد سفید موجود در پاستا و نانی است که سوپرمارکت یا نانوایی تهیه می کنید. آرد سفید (بدون سبوس) یک کربوهیدرات ساده است. تصور غلطی بین عموم مردم وجود دارد که همه کربوهیدرات ها مفیدند و هرچه بیشتر مصرف شود، شرایط بهتری خواهیم داشت. ولی یک تفاوت بین کربوهیدرات های ساده و پیچیده وجود دارد. کربوهیدرات های ساده مانند پاستای آرد سفید و نان، «سرعت گلوسیدیک» بالاتری دارند. به این معنی که آنها مقدار زیادی قند دارند و لوزالمعده ناچار است برای شکستن آن ها مقدار نسبتاً زیادی

انسولین ترشح کند. امروزه افراد زیادی دچار «هیپوگلیسمی» (کاهش سطح گلوکز یا قند خون) هستند.

هضم سایر فرآورده های آرد سفید هم دشوار و کند است. اگر می خواهید کاملاً متقاعد شوید، کافی است آرد سفید به آب را، با یکدیگر مخلوط کنید. چه چیزی به دست می آید؟ «یک چسب خمیر مانند.» این همان چیزی است که در روده های شما صف می کشد. شما دچار خشکی مزاج شده و در زمانی که ترکیبات خمیر به آهستگی شکسته می شود، کل سیستم هضم دچار اختلال در کارکرد می شود. خون بیشتری برای این عمل مورد نیاز است، بنابراین خون کمتری برای مغزتان در دسترس دارید.

ولی اگر آرد گندم کامل (با پوست یا سبوس دار) را با آب مخلوط کنید، هیچ اتفاقی نمی افتد. به هیچ وجه مزاج شما سفت نمی شود. گندم کامل یک کربوهیدرات پیچیده است که سرعت گلوسیدیک نسبتاً پایینی دارد. پانکراس مجبور نیست سخت کار کند و لوزالمعده زیادی تولید کند تا آن را بشکند و سطح انسولین خون تقریباً ثابت می ماند و سطح قند خونتان نوسان کمتری دارد. {بیاید به تغذیه کودکان مدرسه ای خود نگاهی بیندازیم. دانش آموز ما صبح ها مقدار زیادی آرد سفید از طریق نان دریافت می کند. والدین، سوپر مارکت محل و بوفه مدرسه نیز مقداری شیرینی، کیک، بیسکویت و تنقلات قندی به او می دهند که ترکیب آرد سفید و شکر است.

-یک علت دیر هضمی آرد سفید هم به خاطر آن است که دیواره دستگاه گوارش را می پوشاند و هضم و جذب مواد غذایی را کند می سازد. همچنین چون سیستم گوارش خون زیادی برای هضم و جذب می گیرد. فرد احساس خمودگی و خواب آلودگی ممکن است بکند.م

نهار هم ساندویچ آرد سفید و چربی است به همراه نوشابه که شکر خالص است نوش جان می کند. نتیجه آن می‌شود که مصرف شکر و کربوهیدرات ساده یک کودک بسیار بیش از حد مجاز حتی برای بزرگسالان می گردد. این میزان قند و کربوهیدرات ساده برای کاهش توان تمرکز، تفکر و حافظه کودک کفایت می کند.}

قهوه و الکل: لازم است به قهوه و الکل نیز به عنوان دو ماده غذایی که باید از آن ها پرهیز کنیم، اشاره کنم. همه ما می دانیم که کافئین موجود در قهوه، ما را از نظر ذهنی هوشیارتر نگاه می دارد و پیام رسان های عصبی مغز را وادار می‌کند سریع تر شروع به کار کنند. اما متأسفانه در صورت مصرف طولانی مدت، تأثیر مخرب دارد. اما یک تأثیر منفی دیگر هم دارد. کافئین علاوه بر ایجاد سایر مشکلات فیزیکی، اغلب افراد را دچار دلهره می کند. از طرف دیگر الکل اثری بر عکس قهوه دارد و پیام رسان های عصبی مغز را کرخت می کند، بنابراین شما کند تر فکر می کنید.

برخی مردم تصور می کنند، قهوه و الکل اثرات مثبت کوتاه مدتی بر حافظه دارند، اما هرگز نباید هیچ کدام از آن ها را با فرض اینکه در بلند مدت به حافظه کمک می کنند، مصرف کنید. اثرات منفی قهوه و الکل خیلی سریع ظاهر شده و بالطبع باعث بسیاری از مشکلات فیزیکی دیگر نیز می شوند.

آسپارتام و MSG: از این مواد فاصله بگیرید! نتایج تحقیقات جنجالی و پیچیده زیادی وجود دارد؛ ولی اینجا یک آزمایش ساده برای فهمیدن اینکه این مواد بر شما اثر گذار هستند یا نه وجود دارد: مصرف آسپارتام (ماده شیرین کننده مصنوعی) و MSG (منو سدیم گلوتامات) را به مدت دو هفته کنار بگذارید. سپس مواد غذایی که حاوی یکی یا هر دو این عناصر است (مثلاً نوشابه رژیمی حاوی آسپارتام است) را مصرف کنید و ببینید چه احساسی دارید! من به ویژه نگران کودکانی هستم که غذاهای حاوی آسپارتام و MSG می خورند. عقیده من این است: «خطر جدی است! فرار کنید!»

لسیتین و سایر تقویت‌کننده های مغز: اگر می خواهید حافظه خود را بالا ببرید، غذاهای سرشار از «لسیتین» بخورید. لسیتین در گروه «فسفولیپیدها»، (چربی های غیر اشباع) قرار دارد. لسیتین یکی از عناصری است که چربی ها را تا حدودی در آب محلول می کند. لسیتین حاوی «کولین»، یعنی واحد سازنده هر یک از پیام رسان های عصبی در مغز که اساس تفکر و حافظه را تشکیل می دهند، است. (در هدایت امواج الکتریکی بین سلول های عصبی مغز نقش دارد) اگر سطح لسیتین در مغزتان بالا باشد، سریع تر و کارآمدتر فکر می کنید. در غیر این صورت، کنترل فکر می کنید. نخبه ها یعنی افرادی با IQ بین ۱۵۰ تا ۲۰۰، مقادیر باورنکردنی از لسیتین در مغز خود دارند. غذاهای غنی از لسیتین دانه سویا، گوشت اندام های داخلی حیوانات (جگر)، تخم مرغ و جوانه گندم هستند.

همچنین لسیتین به صورت مکمل غذایی نیز به فروش می رسد. محققان تلاش می کنند تأثیر مکمل ها را در مقایسه با گرفتن مواد مورد نیاز از غذایی که می خوریم، تعیین کنند و در این رابطه

بحث های زیادی درباره مکمل های غذایی وجود دارد. ما می دانیم اثرات جانبی مصرف بیش از حد مکمل ها مشکل ساز است. من معتقدم مکمل ها می توانند یک عامل کمکی مؤثر در تغذیه سالم باشند، ولی فقط یک کمک و نه یک جانشین.

Lecithin، phospholipid، cholin.

اگر می خواهید از داروخانه، مکمل های لسیتین بخرید، از غلظت PC محصول اطمینان حاصل کنید. این به خلوص لسیتینی که می خرید اشاره دارد که از محصولی به محصول دیگر متفاوت است. اگرچه دستورالعمل توصیه رسمی FDA (سازمان غذا و دارو) در این مورد وجود ندارد، بیشتر کسانی که آن را مصرف می کنند بر این عقیده اند که غلظت PC باید در محدوده ۳۰ تا ۳۵ درصد باشد.

همچنین یک گیاه خارق العاده وجود دارد که اثر مثبت بر عملکرد مغز و حافظه دارد. یک گیاه زیبا به نام «**جینکو بیلوبا**» که قرن ها در چین و اروپا استفاده می شد. جینکو بیلوبا از برگ های درخت جینکو استخراج می شود و ترکیب شدن با اکسیژن را در مغز بهبود می بخشد. این اتفاق شما را هوشیار تر نگاه می دارد و به صورت اساسی قدرت مغز و عملکرد حافظه را افزایش می دهد.

گیاه «گوارانا» برای افرادی که نیاز به بالا بردن سریع قوای ذهنی دارند، گزینه مناسبی است. این گیاه منبع طبیعی کافئین است.گوارانا اثرات مثبت کافئین را دارد ولی آن احساس دلهره که بسیاری از افراد بعد از مصرف قهوه دارند را تولید نمی کند. گوارانا در سراسر جهان مصرف می شود و در داروخانه ها به فروش می رسد.

Ginkgo biloba، guarana، Candidiasis، Epstein-Barr.

سندروم کاندیدیازیس و اپشتین بار

در مقالات معتبر چند ساله اخیر به برخی بیماری ها توجه بیشتری شده است. علائم پیچیده و متعدد آن ها، تشخیص را مشکل کرده است. گاهی علائم جزئی بوده و شامل یکسری تعارضات مبهم می شوند. پزشکان اغلب به فرد بیمار می گویند مشکل اصلی از اعصاب آن ها ناشی می شود. گاهی افراد می دانند که مشکلی وجود دارد، ولی چون احساس شدید بیماری ندارند، از رفتن به دکتر برای این مشکل اجتناب می کنند. با وجود آن که آگاهی از این بیماری ها در حال افزایش است، هنوز باورهای غلطی درباره آن ها وجود دارد. از آنجا که هر دوی این بیماری ها بر حافظه اثر می گذارند، اینجا در مورد آن ها صحبت می کنیم.

بررسی کاندیدیازیس (یا برفک، نوعی عفونت قارچی) برای من خیلی مهم است زیرا چند سال پیش، تشخیص داده شد که من به کاندیدیازیس دچار هستم. در طول چند ماه، متوجه شدم که خوابم افزایش یافته است. گاهی تا دوازده ساعت در روز می خوابیدم. البته مشکلات جزئی دیگر نیز وجود داشت. بدنم پف کرده بود. تمرکز و یادآوری مسائل برایم بسیار دشوار شده بود. ابتدا تصور کردم علت اصلی، سبک زندگی پر استرسم هست؛ چرا که من دائماً برای اجرای سمینارها و سایر کارهای مربوط به «انجمن تقویت حافظه آمریکا»، به گوشه و کنار کشور سفر می کردم. ولی هرچقدر که می خوابیدم و سعی می کردم از خودم مراقبت کنم، باز علائم بیماری ادامه داشت. شروع به مراجعه به مطب دکتر های مختلف کردم که بیشتر شان گفتند مشکل از اعصابم است.

خوشبختانه سرانجام یکی از پزشکان تشخیص کاندیدیازیس داد. طی ماه های بعد با تغییرات رژیم غذایی، پایبندی به «روش درمان طب کل نگر» و استفاده از مکمل ویتامین ها احساس بهتری داشتم. انرژی از دست رفته ام برگشت، شفافیت ذهنی ام بهبود یافت، احساس پف داشتن از بین رفت و سرانجام خود قبلی ام برگشت.

American Memory Institue

-Holistic medicine: طب کل نگر، روش درمان مکملی است که در تشخیص و درمان بیماری ها از مجموعه ای از روش های مناسب استفاده می‌کند. به علاوه وضعیت جسمی، تغذیه، محیط، احساسات، معنویات و شیوه زندگی بیمار را نیز بررسی می نماید. طب کل نگر در آموزش به بیمار با هدف افزایش آگاهی و همکاری او در فرایند درمان تاکید دارد.م

Candidalbicans

کاندیدیازیس ازدیاد نوعی قارچ همانند مخمر، به نام «کاندیدا آلبیکانس» در روده است. مشکلی که در تشخیص کاندیدیازیس وجود دارد این است که علائم بیماری بسیار متنوع است، مانند مورد من که علائم بسیار متغیر بوده و خیلی نامحسوس شروع شده و در طول زمان طولانی گسترش یافت. افرادی که بیماری شان دیرتر تشخیص داده شد، می گفتند یک احساس منگی دارند. آن ها هوس شکر و آرد سفید می کنند و بیدار شدن در صبح برایشان خیلی سخت است. یکی از شایع ترین علائم این بیماری فقدان انرژی است. آن ها می گویند، «من همیشه عصر ها خسته ام. نمی

توانم خوب فکر کنم. عصبی و نگرانم. آیا مشکلی دارم؟» این ها یکسری شکایت های معمول است. کاندیدیازیس می تواند روی فکر کردن و حافظه شما هم تأثیر بگذارد.

به نظر من اگر شما مشکوک به بیماری کاندیدیازیس هستید یا مشکلات ناتوانی و ابهام دارید، باید حتماً به دکتری مراجعه کنید که از روش درمان طب کل نگر، آگاه باشد. پزشکان سنتی غربی، در مورد بیماری های مشخص آموزش می بینند و مشکلات مشخص را با دارو یا جراحی درمان می کنند. در مقابل، پزشکان طب کل نگر، کل بدن را بررسی می کنند و شما را از عملکرد همه اعضا بر یکدیگر مطالعه می کنند. روش درمان طب کل نگر، بر مواد طبیعی، رژیم غذایی و تغییرات سبک زندگی متمرکز می شود.

بیماری دیگری که می خواهم معرفی کنم توسط «ویروس اپشتین بار» به وجود می آید. اگرچه هنوز بحث هایی در این باره وجود دارد، ولی عموماً به عنوان «سندروم خستگی مزمن» شناخته می شود. این بیماری نیز با علائم جزئی ولی بسیار جدی است.

تصور کنید یک دوست جوان من سال ها از این سندروم رنج می برد بدون اینکه بداند بیمار است؛ بعد از اینکه از تجربه من در رابطه با کاندیدیازیس آگاهی یافت، به من مراجعه کرد و از مشکلاتش گفت. او گفت در کل سال های مدرسه نمی توانست خوب فکر کند. درک مفاهیمی که برای سایر دانش آموزان خیلی ساده بود، برای او زمان زیادی طول می کشید. او فکر می‌کرد این اتفاق به این علت است که او باهوش نیست. او همیشه از نظر ذهنی سست بود، توجه و دقت برایش سخت بود و نمی توانست خوب تمرکز کند. پس او احساس می کرد، «این ویژگی طبیعی اوست». او به این

نتیجه رسید که برای دانشگاه ساخته نشده است، پس ترک تحصیل کرد و یک شغل کم درآمد و بدون استرس را برای امرار معاش برگزید.

ما او را به کلینیکی بردیم که مراجعه کنندگان از دیدگاه طب کل نگر ارزیابی می شدند. دکتر تشخیص ویروس اپشتین بار داد. در ویروس اپشتین بار، ویروس خود را به سیستم عصبی مرکزی می چسباند که در مورد دوست من نه تنها بر حافظه ی او اثر گذاشته بود، بلکه سایر فرایندهای فکری او را هم تحت تأثیر قرار داده بود؛؛ با تزریق کمی مواد طبیعی (درمان هومئوپاتی)، ویروس اپشتین بار در چند هفته تحت کنترل در آمد و این زن جوان به مدرسه بازگشت و اکنون زندگی بسیار خوبی دارد.

Chronic Fatigue Syndrome-

ما متوجه شدیم که اپشتین بار هم مانند کاندیدیازیس، با روش طب کل نگر کنترل می شود. من به شدت توصیه می کنم که افراد متخصص در هومئوپاتی و افراد مجرب در درمان سندروم های کاندیدیازیس، اپشتین بار و سایر بیماری های مرتبط را در منطقه خود، شناسایی کنند. تعداد زیادی از این بیماری ها تشخیص داده نشده و درمان نشده باقی مانده اند.افراد بسیاری را در سراسر کشور دیده ام که به نظر می رسد در اوج توانایی ذهنی نیستند. آن ها نیز از ناتوانی در تفکر شفاف و ضعف در یادآوری اطلاعات رنج می برند و در نتیجه در مدرسه و محیط کار به اندازه کافی کارایی ندارند. پزشکانی وجود دارند که به سادگی و با کمترین هزینه می توانند این بیماری ها را تشخیص داده و درمان کنند.

پس از مطالعه این بخش، امیدوارم به یک نتیجه ساده ولی مهم برسید: اغلب اوقات برای اینکه نمی توانیم شفاف فکر کنیم و ذهنمان به طور مخالف تأثیر می گیرد، دلایل فیزیکی مشخصی وجود دارد. از آنچه در بدنتان اتفاق می افتد با خبر باشید، کتاب ها و مقالات مرتبط را بخوانید و ببینید کدام دکتر در زمینه، این بیماری ها اطلاعات کافی دارد.

-توصیه می کنم از مکمل‌های مختص بهبود حافظه موجود در داروخانه ها نیز استفاده کنید. به نتایج این تحقیق توجه کنید: در تحقیقات انجمن پزشکی آمریکا ثابت شد ۸۲٪ مردم آمریکای شمالی دچار کمبود عناصر غذایی و یا ویتامین های کاهنده استرس بودند. این ویتامین ها شامل «ویتامین ب کمپلکس و ویتامین سی» هست. جالب است زمانی که ویتامین‌های ب کمپلکس و سی را مستقیم و یا غیر مستقیم از طریق مواد غذایی طبیعی به این افراد خوراندند، بعد از کاهش استرس، به طور متوسط ۱۰۰٪ درصد میزان توان یادآوری آن ها افزایش یافت. لذا توصیه می شود این ویتامین ها را در برنامه غذایی خود بگنجانید.م

مرور فصل ۸

پنج مرحله پردازش اطلاعات

1. فکر کردن
2. احساس کردن
3. جستجو کردن
4. ساختن

5. دانستن

انواع استرس:

احساسی

فیزیکی

کاهش استرس:

نگاه کردن به بالا راست یا چپ.

سرعت هضم غذا های مختلف (از زیاد به کم):

گوشت گوساله، مرغ، ماهی، سبزی ها، میوه ها و آب میوه ها.

غذاهایی که باید از آن ها دوری کنید:

بوقلمون، شکر، محصولات آرد سفید، قهوه و الکل

فصل ۹: پیوند فهرست خانه

وقت آن رسیده که تمرین پیوند فهرست خانه دیگری را انجام دهیم. تصور می کنم در پایان این فصل بیشتر تحت تأثیر حافظه خود قرار بگیرید، چون قصد داریم بر روی افزایش سرعت عملکرد حافظه تان، کار کنیم.

ترجیح می دهم به مثال فهرست خانه بازگردیم. ابتدا آن را مرور می کنیم. همه این کارها با چشم ذهنتان انجام خواهد شد و استفاده از قلم و کاغذ مجاز نیست. راحت بنشینید و استراحت کنید. کاری که من از شما می‌خواهم انجام دهید، سفری ذهنی به چهار اتاقی است که اقلام (پیوند) فهرست خانه خود را از آن ها انتخاب کرده‌اید. از شما می خواهم خیلی واضح به ترتیب هر ۵ پیوند را در هر اتاق نگاه کنید. با اتاق اول شروع کنید و بیش از چند ثانیه را صرف تجسم پیوند اول این اتاق نکنید. سپس به صورت متوالی از شماره پیوندهای ۲، ۳، ۴ و ۵ عبور کنید. بعد از اینکه اولین اتاق را تمام کردید، کار را در اتاق بعد ادامه دهید. به ترتیب از همه پیوند ها عبور کنید تا هر چهار اتاق را مرور کرده باشید. حال همه پیوند ها را به صورت متوالی سه بار مرور کنید، از 1 تا 20 به جلو بروید و هر پیوند را به وضوح مشاهده کنید. اطمینان دارم پیوند خیلی زود در ذهن شما تثبیت می شوند.

کتاب را ببندید و حالا تمرین را شروع کنید.

همان طور که این تمرین را انجام می دهید، احتمالاً با خودتان فکر می کنید، «کوین، چه کار ساده ای است! با اینکه فهرست خانه را چند فصل قبل مرور کردم، سریعاً یادم آمد.» بله این را می دانم. دقیقاً حق با شماست و باید هم این طور باشد.

اکنون که شما فهرست خانه را مرور کردید، قصد داریم تمرین دیگری را با آن انجام دهیم. فهرستی از ده واژه برای اضافه کردن پیوند به فهرست خانه تان به شما خواهیم داد. یعنی ۱۰ کلمه جدید به شما داده خواهد شد. مثل همیشه، شما باید تصاویریی واضح و رنگی از

این واژه ها در ذهن ایجاد کنید. بوها را بو کنید، احساسات را احساس کنید و هر صدایی که بخواهید را خودتان اضافه کنید.

شما باید فهرست 10 تایی (اقلام دو اتاق اول و دوم) از پیوندهای خانه خود را برداشته و آن ها را با 10 مورد جدید، دو به دو به هم پیوند دهید، از انواع اقدامات غیر واقعی، هیجانی و مضحک در هنگام انجام این کار نیز استفاده کنید.

نکته مهمی که باید به خاطر داشته باشید این است: «وقتی فهرست خانه خود را تثبیت می کنید، اگر پیوند های نسبتاً قوی تری را ایجاد کنید، تثبیت بهتری برای فهرست بدن یا فهرست درختی خواهید داشت» چرا؟ چون این ها اقلامی از خانه خود شما هستند، نه مال من است و نه کسی دیگر. وقتی چیزی مال شما است، هیجان و احساس بیشتری نسبت به آن وجود خواهد داشت. (هرگز احساس ناشی از آسیب رسیدن به یک اتومبیل کرایه ای شبیه به احساس آسیب رسیدن به اتومبیلی که متعلق به خودتان است، نیست). این موضوع بعدها به شما کمک خواهد کرد، زمانی که می خواهید آنچه را که در پیوندهای فهرست خانه خود قرار داده اید را یادآوری کنید، راحت تر عمل کنید.

-برای آنکه اطلاعات مورد نظرتان به حافظه بلند مدت شما وارد شود، کافی است ظرف ۷۲ ساعت آینده آن ها را مجدداً مرور کنید. به عبارت دیگر برای انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت و بلند مدت، باید طی ۷۲ ساعت نخست پس از به خاطر سپاری، تصاویری را که از آن ها در ذهن ساخته اید، ۳ تا ۱۰ بار مرور کنید.م

همان طور که در فصل گذشته آموختیم، واقعیت این است که هر چقدر هیجان و احساسات خود را بیشتر به کار بگیرید، آسان تر و سریع تر خود را از مرحله تفکر خارج می کنید و وارد مرحله جستجو و توجه به ناخودآگاه خود می شوید.

تذکر مهم دیگر: در زمان تثبیت، از رابطه خاصی استفاده نکنید. به خاطر داشته باشید که رابطه مبتنی بر منطق است. در فصل 2، ما درخت و عدد 1 را به یکدیگر مرتبط ساختیم، چون تنه درخت و عدد یک شبیه به هم بودند. تثبیت (پیوند و قلاب) کردن دقیقا عکس این کار است: شما دو تصویر خود را به شیوه غیر منطقی در کنار هم قرار می دهید، چیزی را ایجاد می کنید که هرگز در زندگی واقعی نمی تواند اتفاق بیافتد. این مهارت شما است که دو تصویری که به هیچ وجه به هم ربط ندارند را به شیوه غیر منطقی و غیر ممکن در دنیای واقعی، به هم ربط دهید. مثلاً شیر جنگل پالتوی پوست پوشیده است.

همان طور که در ابتدای این فصل خاطرنشان کردم، در حال حاضر شما قصد دارید بر روی سرعت عمل، کار کنید. این تمرین را با دوستان بهتر می توانید انجام دهید، البته خودتان هم به تنهایی می توانید آن را انجام دهید.

پس بیایید شروع کنیم. زمانی که از شما می خواهم به اولین مورد از فهرست ۱۰ کلمه جدید (در صفحه بعد) نگاه کنید، سریعاً تصویری واضح از آن ایجاد کنید. اولین پیوند را از فهرست خانه خود نیز برداشته و در یک حرکت، دو تصویر را در کنار هم قرار دهید. بعد به سراغ کل فهرست ۱۰ تایی جدید بروید و روند جفت کردن را ادامه دهید. تا جایی که می توانید این کار را سریع انجام

دهید، بیشتر از 5 ثانیه روی هر واژه وقت نگذارید. شما فقط ده واژه را تثبیت خواهید کرد، طوری که تنها از نیمی از فهرست خانه خود استفاده خواهید کرد. اگر با دوستتان کار می کنید، واژه ها را با فاصله 5 ثانیه ای برای او بخوانید. اگر تنها هستید، ساده‌ترین کار در اینجا استثنائاً «نوشتن» فهرست آن ها روی کاغذ و مشاهده تک به تک آن ها است.

قبل از اینکه ادامه دهید، از شما می خواهم کتاب را ببندید و فهرست خانه خود را برای بار آخر مرور کنید. مطمئن باشید که پیوند های شما وارد حافظه تان می شوند طوری که بتوانید خیلی سریع آن ها را ذهنی اسکن کنید. پس کتاب را ببندید و اکنون این کار را برای آخرین بار انجام دهید.

بسیار خوب، اکنون می توانید راحت بنشینید، استراحت کنید و نفس عمیق بکشید. مثل یک دانش آموز تازه نفس شروع کنید. توصیه می کنم بین کلمات چشمانتان را ببندید تا به تمرکزتان بیشتر کمک کند. پس قرار شد مورد اول فهرست جدید را تجسم کنید، سپس پیوند هم ردیف فهرست خانه را تجسم کنید و آن ها را در کنار هم قرار دهید، برای هر مورد بیشتر از پنج ثانیه وقت نگذارید. نفس عمیق دیگری بکشید. حالا نفستان را بیرون دهید. اکنون فهرست ۱۰ کلمه جدید زیر را یادداشت کرده و تثبیت و گره کردن کلمات را در فواصل پنج ثانیه ای آغاز کنید:

1. کت و شلوار مردانه
2. بطری نوشابه
3. اردک دونالد

4. اسکناس های دلار
5. بوقلمون
6. مداد
7. خوک
8. کلاه‌گیس
9. هات داگ
10. کیک عروسی

اکنون کتاب خود را ببندید، از 1 تا 10 روی یک برگه سفید کاغذ و با کمک حافظه خود 10 مورد بالا را بنویسید. همین الان این کار را انجام دهید.

«به نظر خودتان، کارتان را چطور انجام دادید؟» من مطمئنم از خودتان احساس رضایت دارید چون اگر هم همه آن واژه ها را به‌خاطر نیاورده باشید، اکثر آن ها را به خاطر آورده اید. و من مطمئنم وقتی که به هر پیوند فهرست خانه سر می زنید، بلافاصله تصویر آن به ذهن شما خطور می کند.

هر گاه یک یا دو مورد را جا انداختید، از خودتان چهار سوال زیر را بپرسید:

1. آیا شما پیوند های فهرست خانه خود را به اندازه کافی شناخته اید؟
2. آیا تصاویرتان به اندازه کافی صریح و واضح بودند؟
3. آیا کار تثبیت شما قوی و واضح بود؟

4. آیا وقتی این کار را انجام می دادید، استرس داشتید؟؟

شاید عصبی بودید یا به خاطر موفقیت اندک، تحت فشار بودید. این موجب می‌گردد شما در مرحله تفکر باقی بمانید. اگر مشکل شما استفاده از اقدامی قوی و صریح است، نگران نباشید. در فصل های بعدی، اقدامات بیشتری را در این مورد انجام می دهیم.

اگر تا اینجا کار را به خوبی انجام داده باشید، تا کنون پنجاه پیوند برای خودتان ایجاد کرده اید، یعنی پنجاه جایگاه برای ذخیره اطلاعات در ذهن آماده دارید.

یعنی می توانید از این پنجاه پوشه آماده، برای طبقه بندی و ذخیره اطلاعات در ابر حافظه خود استفاده کنید. شما از این پوشه ها استفاده خواهید کرد تا همه اطلاعات مفید ضروری را به خاطر آورید. آیا حالا می توانید بفهمید چرا می گویند ذهن شما سریع تر از سرعت نور (300,000 کیلومتر بر ثانیه) فکر می کند؟ این در حالی است که شما برای هر مورد فقط پنج ثانیه زمان گذاشتید.

به داستان کک و بحث محدودیت های ذهنی که خودمان ایجاد می کنیم، در فصل ۶ رجوع کنید. آیا هیچ وقت آن مسائل را داشته اید؟ آیا آن ها در شما از بین رفته اند؟ آیا حالا باور دارید که ذهن شما به طور باورنکردنی حافظه تصویری قدرتمندی دارد؟ آیا پذیرفته اید که هر زمانی که بخواهید از ذهنتان استفاده کنید، در دسترس شما است؟ اگر پاسخ سؤالات بالا، بله است، به معیار مهمی در برنامه ابر حافظه رسیده اید.

اکنون شما آماده در اتاق پنجاه نفری قدم بزنید و نام هریک از آن ها را به خاطر بیاورید.

مرور فصل ۹

چگونه حافظه ی خود را برای شکست خوردن برنامه ریزی کنیم؟ کافی است این گونه عبارات را در ذهن خود مرور کنیم و یا به زبان آوریم:

-« حافظه خیلی بدی دارم!»

-« هرگز نام افراد را به خاطر نمی آورم!»

-« بهتر است این را بنویسم وگرنه فراموش می کنم!»

-« می دانم که این قرار ملاقات را فراموش می کنم!»

از امروز با تکرار عبارات تأکیدی مثبت، برنامه ریزی مجدد ذهن خود را آغاز کنید.

تمرین های فصل 9

تمرین 1

همان طور که به وضوح به پیوندها نگاه می کنید. فهرست خانه خود را به صورت ذهنی مرور کنید، به تفصیل و با ترتیبی دقیق آن ها را انتخاب می کنید.

تمرین 2

فهرست متفاوت دیگری برای فهرست خانه ایجاد کنید، نظیر نمونه ای که در فصل نه انجام دادیم.

تمرین ۳

با صدای بلند، هر روز سه مرتبه جملات زیر را تکرار کنید تا به پایان این دوره برسید:

«من حافظه ای قوی دارم!»

« به راحتی هر چیزی را به خاطر می آورم!»

«من همه چیز را سریع به خاطر می سپارم!»

این آغاز برنامه ریزی مجدد ذهن ناخودآگاه شما است.

فصل 10: به یاد آوردن اسامی (قسمت اول)

شما برای استفاده از ابر حافظه خود در زندگی واقعی، آماده هستید. پتانسیل قدرتمند ابر حافظه را در نتیجه تمرین‌های نه فصل اول این کتاب، ذخیره نموده اید. پنجاه پیوندی که به عنوان پیوند، جهت ذخیره اطلاعات در آینده آماده کردید، دلیل این ادعا است. با توجه به اهمیت موضوع، چنانچه تمرین ها را صادقانه انجام داده و طبق توصیه های من فصل ها را به ترتیب دنبال کرده باشید، اکنون می توانید به حافظه خویش جهت انتشار قدرت وسیع آن اطمینان کنید.

در فصل قبل، با پیوند ده کلمه در فواصل پنج ثانیه، یاد گرفتید که سرعت به خاطرسپاری حافظه خود را نیز کاهش دهید.

اکنون در این فصل از قدرت و سرعت آن جهت یادآوری اسامی افراد استفاده خواهید کرد. در اینجا قصد دارم تا یکی از قواعد اساسی خود را نقض کنم: این فصل و فصل های بعدی را چند بار تکرار کنید. با آغاز استفاده از ابر حافظه خود در زندگی واقعی، از شما می خواهم در استفاده از این فصل ها به عنوان درس های مرجع، راحت باشید. می توانید بخش های مشخصی را دوباره خوانده یا کل فصل را مرور نمایید. پس جهت انجام هر آنچه برای تقویت مهارت های حافظه شما ضروری می دانید، راحت باشید. تأکید می کنم که هر کسی مفاهیم مختلف را با سرعت های گوناگون یاد می گیرد و من فهمیده ام که بهترین روش جهت بهره مندی از برنامه ابر حافظه، این است که هر کسی با سرعت طبیعی خویش پیش برود. لذا برای مطالعه، تمرین، بازی و یا هر تغییر روی تکنیک های مختلفی که در صفحات بعدی می بینید راحت باشید.

میشه دوباره اسمتونو بگید؟!

این موضوع چند بار برای شما اتفاق افتاده است؟ وارد جمعی می شوید، کسی را ملاقات می کنید، دست می دهید، نام کسی را می شنوید و بعد، پس از دست دادن، اسمی را که شنیده اید فراموش می کنید؟ چند دقیقه بعد، وقتی سعی می کنید آن اسم را صدا کنید، مجبورید بگویید، «ببخشید! اسم شما چی بود؟»

این موضوع برای همه ما اتفاق افتاده است و خیلی هم خجالت آور است.

حالا فکر کنید چقدر عالی می شد که مجبور نبودید این سؤال را دوباره بپرسید. اگر می توانستید وارد جمعی شوید، چهل یا پنجاه نفر را ملاقات کرده و بعد از چند ساعت هنگام خروج، با اسم صدایشان کرده و خداحافظی نمایید،، مردم از توانمندی شما شگفت زده می شدند. من دانشجویان زیادی داشتم که در همایش ها به سوی من می آمدند و می گفتند، «کوین، من می توانم چهل، پنجاه، شصت، یا هفتاد و پنج نفر را ملاقات کرده و اسامی آن ها را به خاطر داشته باشم. وقتی این کار را می کنم، مردم حیرت زده می شوند و همگی مرا برای همیشه به خاطر می سپارند.»

بله مردم خیلی تحت تأثیر قرار می گیرند، چون مهم ترین چیزی که در مورد کسی می توانید به یاد بیاورید، نام او است. این برای آن شخص، شیرین ترین نوا به هر زبانی است. هر موقع استفاده شود موجب توجه و احترام آن شخص قرار می گیرد. و شما می توانید شرط ببندید که آن شخص شما را به خاطر خواهد داشت، چون اغلب چنین چیزی اتفاق نمی افتد.

وقتی با کسی آشنا می شوید، نام آن شخص به یاد شما می ماند. به عنوان مثال، به زمانی فکر کنید که شغل جدیدی را شروع کردید. روز اول، به همه افراد واحد خود معرفی شده بودید و حتی اگر بخش شما نسبتاً کوچک بوده، مثلاً چهار نفر، فوراً اسامی آن ها را فراموش کرده اید. با این حال تا پایان هفته اول کارتان، شما اسامی همه را می دانستید. این کار را با تکرار انجام دادید. پس از شنیدن مکرر نام هر نفر، آن را در حافظه خود تقویت کردید. با

وجود فقط چهار نفر، اطلاعات خیلی زیادی جهت پردازش نداشتید، بنابراین به راحتی می توانستید نام هر فرد را به خاطر بسپارید.

با این وجود، چنانچه وارد اتاقی با چهل یا پنجاه نفر شوید، از نعمت تکرار برخوردار نمی شوید. حداکثر، چند ساعت یا معمولاً کمتر، امکان به خاطر سپردن اسامی را دارید. این جایی است که قدرت ابر حافظه ی آموزش دیده جدید شما نقش آفرینی می کند. در سه فصل بعدی این کتاب، قصد داریم نحوه نام بردن اشخاص، ثبت در حافظه کوتاه مدت و نگهداری درازمدت جهت ثبت آن در حافظه بلند مدت و تبدیل به «دانستن» شدن را یاد بگیریم.

همان طور که قبلاً توضیح دادیم، سه گام اساسی برای به یاد آوردن هر چیزی وجود دارد:

1. محلی به نام پیوند، جهت نگهداری اطلاعات
2. تبدیل اطلاعات به تصویر
3. نگهداری ذهنی تصویر در پیوند که همان عمل است.

در نه فصل اول، به دنبال انجام هر یک از این گام ها با روش های گوناگونی بودیم. اکنون از این گام ها جهت به خاطر سپردن اسامی استفاده می کنیم. در هر یک از این سه فصل بعدی، روی یکی از این گام ها متمرکز می شویم. به محض اتمام فصل ۱۲ و انجام درس های مروری، وقتی به جلسات و مهمانی ها بروید، اسامی را بیشتر از آنچه فکر می کردید، به یاد خواهید آورد. احتمالاً فوراً پنجاه یا شصت مورد را به یاد نیاورید، -مثل هر چیز دیگری در زندگی، مدت زمانی طول می کشد تا حرفه ای شوید -لیکن تضمین می کنم که هرگز در وضعیت خجالت کشیدن برای گفتن، «متأسفم! اسم شما چی بود؟» قرار

نخواهید گرفت.

ایجاد یک پیوند تصویری

همان گونه که گفتیم، اولین نیاز جهت به خاطر سپردن هر چیزی محل نگهداری آن است. آن محل در ابر حافظه، «پیوند» است. برای یادگیری اسامی، ما از یک «پیوند تصویری» استفاده می کنیم. آن را پیوند تصویری می نامم چون چیزی است که می بینید، اولین چیزی که در مورد یک نفر به آن توجه می کنید. می تواند لباس شخص باشد: یک کراوات بزرگ قرمز، یک لباس گل دار روشن یا پاپیون روی موهایش. می تواند چیزی در مورد چهره یا بدن (دستان بزرگ، چشمان رنگی) یا یک جواهر قابل توجه باشد. می تواند حتی حرکات یا زبان بدن خاصی باشد: کسی که با صدای بلند صحبت می کند، با هیجان دست هایش را تکان می دهد و یا ژست ویژه و برجسته ای می گیرد. هر چیزی می تواند باشد. لیکن اولین چیزی که توجه شما را در مورد آن شخص جلب می کند، چیست؟ این انتخاب خوبی می تواند باشد.

بعضی اوقات فرد ویژگی خاصی دارد و می توان همان را خیلی سریع انتخاب نمود. اغلب می توان به جمع نگاهی انداخت، کسی را در نظر گرفت و فوراً به چیزی که در مورد آن شخص برداشت می کنیم، توجه نمود. در سایر مواقع، هیچ ویژگی مشخصی توجه فوری ما را جلب نکرده و مجبوریم چیزی را که خودمان به آن شخص پیوند می زنیم، انتخاب نماییم. ممکن است فکر کنیم، «او بلوز قرمز بسیار بزرگ پوشیده است!» او را خانم بلوز قرمز صدا می کنیم. در مورد فرد دیگر می گوییم، «آن پسر را با کراوات زرد پولکی زشت ببینید!» آن

فرد آقای کراوات زرد می شود. پس ممکن است آقای دم اسبی، خانم چشم بادامی، آقای لب نازک نیز وجود داشته باشند. یاد بگیرید که به این چیزها توجه کنید. این ها پیوند های تصویری شما می شوند.

در اینجا یک راهنمایی جهت انتخاب پیوند تصویری مناسب وجود دارد. به جای مفاهیم انتزاعی، چیزهایی تأثیرگذار را انتخاب نمایید. قبلاً در تمرین ها، یاد گرفته بودید که تجسم تصاویر تأثیرگذار، آسان تر است؛ حال برای پیوند تصویری نیز همان اصل درست است. به عنوان مثال، اگر «شخصی خودبین و خودخواه به نظر برسد که مدام در مورد پولی که به دست آورده صحبت می کند» یا «همه باید به آنچه وی باور دارد، اعتقاد داشته باشند»، به او «آقای منفور یا آقای خودخواه » نگویید. بهتر است «آقای بلندگو یا آقای کیف پول» را انتخاب نمایید. یک پیوند تصویری ساده تأثیرگذار در گام دوم که در فصل بعدی توضیح خواهیم داد، به شما بسیار کمک می کند.

در برخی شرایط، امکان ایستادن و مشاهده و بررسی افراد جدید، میسر نیست. مواقعی هست که به کسی معرفی می شوید که قبلاً هرگز او را ندیده اید. برای اغلب مردم انتخاب پیوند تصویری در این مواقع، مشکل است زیرا با کسی روبرو شده اید که روی تعامل با نفر دیگر تمرکز کرده است. توصیه من در این اوضاع، ملاحظه واقعی شخصی است که تازه او را ملاقات کرده اید. فقط روی توجه به آن فرد دیگر متمرکز شوید و واقعاً به آن ها گوش کنید. شما در می یابید که فرصتی برای آرامش خواهید داشت تا بتواند به مو، لباس، گرایش های رفتاری آن ها توجه نمایید. اگر کمی صبور باشید، آن ها پیوند های تصویری خود را نشان

خواهند داد. و به مرور زمان، پیوند های تصویری بارز را هر چه بیشتر و آسان تر ملاحظه خواهید کرد.

به هر حال، توجه به افراد، نه تنها برای حافظه شما مفید است، بلکه تأثیر زیادی در گسترش مهارت های ارتباطی و مردمی شما خواهد داشت. همچنین حس توجه از جانب شما، موجب واکنش گرم،روی باز و واقعی آنان می گردد. پاداش شما، توجه آن ها به آنچه شما باید بگویید یا انجام دهید، خواهد بود.

همان طور که می بینید، ایجاد پیوند تصویری کار بسیار ساده‌ای است. حافظه را درگیر می کنید، زیرا روی چیزی عمیقاً تمرکز کرده اید. اگر به خاطر داشته باشید، شما فقط با تمرکز، حتی برای یک صدم یا یک هزارم ثانیه، انتقال دهنده های عصبی مغز را آماده کرده و حافظه را تقویت می نمایید. تمام چیزی که نیاز دارد همین است و با تصویرسازی، از نرم افزاری که مغز شما برای یادآوری نیاز دارد، استفاده می کنید.

در اینجا از شما می خواهم تمرینی را برای انتخاب پیوند های تصویری انجام دهید. به تصاویر صفحه بعد نگاه کنید و پیوند های تصویری را برای چهار نفر انتخاب کنید. یادآوری دیگر: قانون «خوب، بهتر، بهترین» در اینجا کاربرد دارد. یک پاسخ الزاماً صحیح یا منطقی برای هر تصویر وجود ندارد. همیشه آنچه را که به نظر شما بهترین است، انتخاب کنید. این چیزی است که شما در مورد شخص مورد نظر به آن توجه می کنید، چیزی که شما به عنوان یک پیوند تصویری انتخاب می نمایید؛ زیرا مهم ترین موضوع، تمرکز شما روی یک ویژگی خاص شخص در تصویر است و نه چیز دیگر..

اکنون به تصاویر نگاه کنید و یک پیوند تصویری برای هر نفر انتخاب نمایید.

حالا به انتهای فصل بروید و به پیوند های تصویری که من برای هر کدام از عکس ها انتخاب کرده ام نیز نگاه کنید.

امیدوارم تمرین سرگرم کننده بوده باشد. همان طور که می توانید ببینید انجام آن بسیار ساده است. مهم آن است که شما را مجبور می کند افرادی را که ملاقات می کنید مورد ملاحظه قرار دهید. بعد از ملاحظه، تمرکز می کنید و به جای صرفاً نگاه کردن به کسی و سپس فراموش کردن آنی آنچه فقط دیده اید، شما آموزش انتقال آن فرد به حافظه خود را انجام می دهید.

مرور فصل ۱۰

پیوند تصویری

اولین چیزی که در مورد یک نفر متوجه می شوید.

دو نوع پیوند تصویری

1. دائمی: چیزی در مورد ویژگی های فردی، یا چهره و بدن. این شامل ژست، رفتار و حرکت آن ها هم می شود.
2. موقتی: چیزی قابل توجه ولی گذرا در مورد ظاهر شخص، نظیر لباس یا جواهر.

ما با انتخاب پیوند های تصویری»، اولین مورد از گام های سه گانه را جهت به خاطر سپردن هر چیز برداشته ایم و محلی برای نگهداری اطلاعات یافته ایم.

تمرین فصل ۱۰

تمرین 1

سعی کنید یک پیوند تصویری برای پنج نفری که امروز ملاقات کرده اید انتخاب نمایید. در پایان روز، بنشینید و پنج پیوند تصویری را تا آنجا که می توانید به طور واضح تجسم کنید.

پاسخ های کوین به پیوند های تصویری

1. آقای گردنبند.
2. خانم پیراهن راه راه.
3. آقای ستاره ای.
4. خانم دگمه برنجی.

فصل ۱۱: به یادآوردن اسامی (قسمت دوم)

در فصل قبلی، یاد گرفتید چگونه پیوند های تصویری را که اولین گام در یادآوری اسم کسی است، ایجاد نمایید. حالا دومین گام از سه گام اصلی یادآوری قطعات اطلاعات چیست؟ این مرحله عبارت از «گرفتن اطلاعات و تبدیل آن به تصویر» است. این همان کاری است که ما قصد داریم در خلال این فصل تمرین کنیم.

تصویر سازی از نام و نام خانوادگی افراد

فرض کنید فردی به نام اردشیر را ملاقات می کنید. ما باید «بیل» را با استفاده از همان روشی که قبلاً در فصل 6 جهت «تمرین تمرکز» انجام دادیم به تصویر تبدیل کنیم. در مرحله تمرکز، کلمات را هجی کرده و برای هر هجا، تصاویر هم آوا ایجاد نمودیم. وقتی که هجا ها را کنار هم می گذاریم، با کلمه کامل روبه رو می شویم. چنانچه کلمه از یک هجا تشکیل شده بود، یک تصویر هم آوا از کل کلمه، در ذهن درست می کردیم.

قاعده ما برای تبدیل هجا به تصویر، عبارت از «تمرکز بر آوای آقای هجا و نه نحوه نوشتن» آن بود. گاهی اوقات هجا ها یادآور چیز های انتزاعی یا مفاهیم هستند و بعضی مواقع شیء خاصی را به یاد

ما می آورند. ما مصمم شدیم که کار کردن با آن اشیاء ساده، تأثیرگذار و آسان تر است، لذا هجا های یادآور اصطلاحات انتزاعی نیز پذیرفته شدند.

ما همان کار را در مورد تصویر سازی اسامی انجام خواهیم داد. هدف از ایجاد تصویر، ساخت یک واژگان است، ما آن را «واژگان اسامی» می نامیم. این کار درست شبیه یادگیری یک زبان جدید است. به محض یادگیری معانی کلمات معین، در آینده هرگاه شما دوباره کلمات را بشنوید، معنی آن ها بلافاصله در ذهنتان تداعی خواهد شد.

روش به یاد آوردن اسامی نیز به همان شکل است. در این فصل، ما به دنبال ایجاد واژگان خود هستیم. بعداً خواهید دید که چگونه از آن واژگان جهت یادآوری اسامی افرادی که در هر وضعیتی ملاقات می کنیم، استفاده خواهیم کرد.

برای به خاطرسپاری هر چیز از جمله اساسی افراد باید:

1- جایی برای گذاشتن اطلاعات معین کنیم. (پیوند)

2- اطلاعات را به تصویر مناسب تبدیل کنیم.

3- تصویر را با استفاده از چسب ذهن به پیوند بچسبانیم.

تصویرسازی نام کوچک

بیایید چند مثال از تصویرسازی نام کوچک را مرور نماییم. به یاد داشته باشید که آنچه هم اکنون انجام می دهید، ساخت واژگان بوده و زمینه سازی برای استفاده در آینده است.

وقتی نام کسی را می شنوید، آن را به هجا ها تفکیک نموده و فکر می کنید که آوای هجا ها برای شما شبیه چه چیزی است؟ به عنوان مثال، چنانچه مردی به نام «بهمن» را ملاقات کنید، ممکن است احتمالاً به فکر «ماه بهمن» و یا «سقوط بهمن در کوهستان برفی» بیافتید. طبیعی است نام ماه بهمن، تصویر واضح و مشخصی در ذهن شما ایجاد نمی کند و چندان مناسب نیست. اما اگر تصور کنید، «آن آقا (بهمن) در کوهستان گیر افتاده و توده بزرگی از بهمن به سمت او در حرکت است و شما فریاد می زنید: «بهمن، بهمن!» آن وقت تصویر روشن، هیجانی و کنشگرای عالی خواهید داشت.

اگر نامه کسی «مایک» باشد، ممکن است تصویر یک «میکروفون» را بسازید. چنانچه اسم کسی «دونالد» باشد، ممکن است به جای تفکیک نام او به دو هجا، «دونالد داک- شخصیت کارتونی» را تصویر کنید. به خاطر داشته باشید که هجا های ترکیبی نیز مجاز است. یا شاید شما کلمه «دونات»، شیرینی محبوب من را انتخاب کنید. نیازی نیست که هر دو کلمه آوای کاملاً مشابه داشته باشند، فقط کافی است یکی (شیرینی دونات) شما را به یادگیری (دونالد) بیندازد.

اگر نام خانومی «راحله» باشد، مجبوریم آن را به دو هجای تشکیل دهنده (راح + له) تقسیم کنیم. راحله به خودی خود (کلمه انتزاعی) محسوب می‌شود و به یاد ماندنی نیست. گفتیم شباهت املایی مهم نیست و فقط آوایی، پس «راحح» من را به یاد «راه» و «له» من را به یاد «له شدن» می اندازد. تصویری که من می سازم: «خانم **راحله** را می بینم که در راه **مدرسه** در حال دویدن است و دایناسوری فریاد می زند، وایسا واگرنه **لهت** می کنم!»

البته برخی اسامی بلندتر هستند. اگر فردی نامش «سید محمد حسن» باشد، من آن را به این صورت تقسیم می کنم، «سید + مح + مد + حسن». تصویر من به این صورت خواهد بود» «در میان **مه** غلیظ گل های مختلف، نمایش **مد** لباس برگزار کرده اند و گل **حسن** یوسف را می بینم که به جای برگ، **شال سبز** (نماد سید) دارد و همه حضار محو تماشای زیبایی آن شده اند.» چطور بود؟ البته این شاید دشوارترین «اسم فارسی» باشد و می بینید که با آزاد گذاشتن قدرت تخیل می توان برای هر اسمی تصویر مناسبی ساخت.

امیدوارم نحوه کار را درک کرده باشید.

- مثال های کتاب همگی انگلیسی بوده و برای آشنایی بیشتر شما تعدادی مثال فارسی به متن اضافه شده است. اگر در رابطه با اسامی فارسی مشکل داشتید، بدانید که باید قوای تخیل خود را آزاد بگذارید و کمی بیشتر به خود زمان فکر کردن دهید.م

برخی افراد در همایش های من، سؤال می کنند، «آیا تصویرسازی به این روش، برای هر زمانی که نام کسی را می شنویم، زحمت و تلاش خیلی زیادی نیست؟» حتی به من می گویند: ما نمی خواهیم این کار را برای هر کسی که ملاقات می کنیم، انجام دهیم!»

دقت کنید، زیبایی این سیستم در این است که هرگاه شما تصویری ایجاد می کنید می توانید آن را بارها و بارها به کار ببرید.

بیایید برای مثال، واژه مایک را در نظر بگیرید. وقتی تصمیم می گیرید از تصویر یک میکروفون برای اسم «مایک» استفاده کنید، می توانید آن را برای هر مایکی که ملاقات می کنید به کار ببرید. همان طور که گفته بودم، شما در حال ساخت یک واژگان و به نوعی «فرهنگ لغت تصویری» شخصی هستید. درست نظیر یادگیری یک زبان جدید، در آغاز مدتی زمان می برد تا معانی کلمات معینی را درک کنید، اما وقتی آن معانی برای شما روشن شد، بدون زحمت از واژه ها برای ساخت هر جمله و یا هر توضیحی استفاده خواهید کرد.

جهت درک نحوه انجام این کار، به فصل ۷ بازگردید، وقتی که ما بیست کلمه را به فهرست درختی خود پیوند زدیم. مثلاً زمانی که شماره 6 را صدا می کنم، چه تصویری به ذهن شما می آید؟ یک تاس، این طور نیست؟ در مورد ده چطور؟ یک توپ بولینگ است. دوازده دیگر عدد ۱۲ نیست، بلکه تخم مرغ است. واژگان تصویری اسامی نیز همین گونه کار خواهند کرد. در حافظه شما، تصویر نام، جایگزین خود نام خواهد می شود. حالا دوست دارم تمرینی انجام دهید. در زیر فهرستی از ده اسم قرار دارد. به هر کدام از آن ها نگاه کنید و فقط چند ثانیه برای تصویرسازی آن صرف نمایید. مطمئن شوید که تصویری مناسب می سازید. هر چقدر ساده باشد، زودتر یادتان می آید و در استفاده های بعدی راحت تر خواهید بود. انتخاب‌های خود جهت هر اسم را در جاهای خالی جدول زیر یادداشت کنید. بعد از انجام این تمرین، به انتهای فصل رفته و انتخاب های مرا با انتخاب خودتان مقایسه کنید.

تصاویر شما برای فهرست اسامی کوچک

شماره	اسامی	تقسیم بندی	تصویر انتخابی شما
1	نادر		
2	پروانه		
3	کتایون		
4	فرشید		
5	بهنام		
6	شادی		
7	مهسا		
8	شهاب		

9	بیژن		
10	اردشیر		

اکنون به انتهای فصل بروید و به انتخاب های من نگاه کرده دوباره به اینجا برگردید.

تصاویر شما در مقایسه با تصاویر من چطور بود؟ امیدوارم توانسته باشید ببینید که من چگونه تصاویری ساده و واضح انتخاب کرده ام. آن ها اشیایی هستند که شما به سادگی می توانید تصور نمایید. در اینجا نکته مهمی وجود دارد. من شنیده ام که افراد زیادی برای شماره 1، «نادرشاه» را انتخاب کرده اند. هیچ گاه از اسامی افراد مشهور استفاده نکنید. نام افراد دیگر تصاویر خوبی نمی سازند.

تذکر دیگر: تصویر افراد داخل تصاویر خود را خاص کنید. به عنوان مثال، تصویری از یک فرد خیلی لاغر، چاق، بلند، کوتاه و ... بهتر از تصور یک فرد معمولی است. حفظ سادگی و وضوح تصویر نیز برای یادآوری آسان تر است.

بسیار خوب، لطفاً بلافاصله به فهرست بالا باز گردید. از شما می خواهم جهت تقویت ارتباط بین تصاویر و اسامی که ایجاد کرده اید، تصاویر انتخابی خود را بپوشانید تا تنها چیزی که می بینید،

فقط فهرست اسامی سمت راست باشند. زمانی را صرف این کار کنید، کلمات تصویری را بپوشانید و ببینید می توانید فقط با نگاه به نام های کوچک، آن ها را به یاد بیاورید. این کار را چند بار تکرار کنید، زیرا برخی از آن ها اسامی سختی هستند. شما با چهار یا پنج بار تکرار یک مورد سخت، آن را به یاد خواهید آورد. ایجاد این واژگان تصویری مهم است. پس اکنون آن را انجام دهید.

بسیار خوب، حالا از شما می خواهم تمرین را برعکس انجام دهید. اسامی را پوشانده و ببینید می توانید نام کوچک آن تصویر را به یاد بیاورید. چنانچه شما تمام تمرین های این فصل را به درستی انجام دهید، قدرت یادآوری فوری اسامی را کسب خواهید نمود. اسامی به سرعت وارد حافظه شما خواهند شد. اکنون به فهرست بالا رفته و تمرین را برعکس انجام دهید.

بسیار خوب. شما در اینجا باید یک واژه گان تصویری اولیه برای ده نام کوچک درست کرده باشید. اجازه دهید یک بار دیگر به شما یاد آوری کنم که در هر ملاقاتی با استفاده از این تکنیک، می توانید این واژگان را توسعه دهید. پس از مدتی، تصاویر زیادی از اسامی (کوچک) خواهید داشت. هر قدر واژگان شما بزرگ تر شوند، عملکرد حافظه شما با حداکثر ظرفیت، آسان تر خواهد بود.

تصویر سازی نام خانوادگی

اکنون به دنبال تصویر سازی نام خانوادگی هستیم. معمولاً کار با نام خانوادگی، دشوارتر از نام کوچک است. اول اینکه، نام های خانوادگی بلندتر و آشناتر هستند. شما باید برای تفکیک اسامی به هجا ها و تصویرسازی آن ها، کمی بیشتر تلاش کنید. ساخت یک واژگان تصویری جهت استفاده

مکرر نیز مشکل تر است. به عنوان مثال، در طول زندگی خود چند بار فردی با نام خانوادگی «کوالس- کیس» و «مارتین لیس» را ملاقات خواهید کرد؟

ممکن است مایل نباشید نام کامل افراد ملاقات شونده را به یاد بیاورید، اما واقعیتی وجود دارد که مردم از به یاد آوردن نام کامل افراد خوشحال می شوند. من دانشجویانی در همایش ها داشته‌ام که بلافاصله روی هر دو نام کوچک و نام خانوادگی با هم شروع به کار کرده اند؛ لذا می خواهم به شما یادآوری نمایم که: «قبل از دویدن، قدم بزنید.» وقتی شما واقعاً به دنبال شروع این کار هستید، قبل از کار روی نام خانوادگی، در مورد اسم کوچک، به مهارت کامل برسید. با این حال، اکثر مردم، قبل از احساس راحتی برای کار روی نام خانوادگی، چند روز تا یک هفته یا بیشتر به تمرین روی نام کوچک نیاز دارند. موفقیت موجب اطمینان بیشتر و شکست نتیجه عکس خواهد داشت. بنابراین چنانچه مدتی طول می کشد تا شما کار روی نام خانوادگی را حرفه ای شوید، به خودتان سخت نگیرید. شما هم مثل بسیاری از دانشجویان من هستید.

تبدیل نام خانوادگی به تصویر، شبیه همان کاری است که برای اسم کوچک انجام دادیم. پس از این به بعد زمانی که نام خانوادگی افراد را می شنوید، آن را به هجا ها تفکیک کنید. سپس هر هجا را بر اساس آوا یا نحوه نمایش آن، به یک تصویر تبدیل نمایید. می توانید هجا ها را ترکیب کرده و آوا های مشابه ولی نه کاملاً یکسان، از هجایی که قصد تصویرسازی آن را دارید، انتخاب کنید. بیایید چند مثال را مرور کنیم.

شخصی با نام خانوادگی «نادری» را ملاقات می کنیم. شاید بگویید «نادری» مرا یاد «کلوچه نادری» معروف می اندازد، اما گفتیم اسامی خاص و معروف مناسب این کار نیست. پس با تفکیک نادری به هجا های (نان + دریل) می رسیم. البته می توانستیم برای «نادر» همان تقسیم بندی و تصویر تمرین اسامی را نیز به کار بگیریم. «تصویر نانی را ببینید که بسیار خوشمزه است ولی با هیچ دریلی قابل سوراخ کردن نیست.» حال تصویر را کمی احساسی و هیجانی کنید. مثلاً «دریل بسیار بزرگی دست شما است و بجای انرژی برق باید نان به خورد دریل بدهید و الان ناز می کند و نان بربری می خواهد.» به این ترتیب تصویری خوبی برای «نادری» ایجاد کردیم.

نام خانوادگی «ماسکاوایتز» را در نظر بگیرید، «ماسک + کاو + ایتز». اولین هجا «ماسک» است که من یک ماسک هالووین را تصور می کنم. هجای بعدی «کاو» است که مرا به فکر یک گاو (COW) بزرگ قهوه ای می اندازد. هجای آخر، «ایتز» کمی سخت تر است. انتخاب من «ایدز» که آوای نسبتاً مشابهی دارد، است. بنابراین شما تصویر یک ماسک، یک گاو و ویروس ایدز را دارید. آن ها برای یک تصویر مشترک یا فیلم کوتاه خوب، آماده هستند.

اگر کسی ماسکاوایتز را به صورت متفاوتی تلفظ کند، چه اتفاقی می افتد؟ بازهم این روش کار می کند، این طور نیست؟ به خاطر داشته باشید، چیزی که مهم است آوا است. نحوه تلفظ شما از یک اسم نشان دهنده نحوه تصویر سازی آن است.

مثلا درباره نام جولی چطور بعضی ها به یاد نام ماه هفتم میلادی جولای یا ژوئیه می‌افتند و بعضی هم ممکن است آن را به ۲.هجا تفکیک کنند جو و لی.

ممکن است برای.هجا.اول تصویر یک دانه جو.بسیار غول پیکر را در نظر بگیرند برای هجا دوم ممکن است تصویر لی زدن یک نفر را تصور کنند پس در موارد خاصی مثل.جولی شما دو یا چند انتخاب ممکن است داشته باشید جولی یا جو به اضافه لی.اکنون فهرست ۱۰ نام خانوادگی زیر را در نظر گرفته و تصاویر هم آوا برای هر یک انتخاب نمایید چند ثانیه وقت صرف تفکیک هر اسم به هجاها و تصویر سازی کنید و در کنار هر اسم آنچه را تجسم کرده اید یادداشت نمایید همین حالا این تمرین را انجام دهید.

اکنون فهرست ۱۰ نام خانوادگی زیر را در نظر گرفته و تصاویر هم آوا برای هر یک انتخاب نمایید. چند ثانیه وقت صرف تفکیک هر اسم به هجا ها و تصویر سازی کنید و در کنار هر اسم، آنچه را تجسم کرده اید یادداشت نمایید. همین حالا این تمرین را انجام دهید.

تصاویر شما برای فهرست نام خانوادگی

ردیف	نام خانوادگی	تقسیم بندی	تصویر انتخابی شما
1	ترکاشوند		
2	مختاری		
3	شهبازی		
4	جهانگیری		

5	ابریشمی		
6	گلپایگانی		
7	گنجی		
8	گرشاسب		
9	داورزن		
10	مشایخی		

July: شبیه ماه جولای

اکنون به انتهای این فصل مراجعه کنید و به انتخاب های من نگاه کنید، سپس به اینجا بازگردید. انتخاب‌های شما چطور بود؟ اجازه دهید چند مورد را مرور کنیم. حالا از شما می خواهم تمرینی شبیه به اسامی کوچک را انجام دهید. از شما می‌خواهم تصاویر انتخابی را بپوشانید، لذا تنها چیزی که می بینید فهرست نام های خانوادگی سمت راست است. نام ها را مرور کرده و ببینید تصاویر انتخابی را به یاد می آورید یا نه؟ هر مورد را چند بار مرور نمایید. همین حالا این کار را انجام دهید.

اکنون برعکس انجام دهید. نام های خانوادگی را پوشانده، به تصاویری که انتخاب کرده اید نگاه کنید و ببینید می توانید به یاد بیاورید، آن تصویر مربوط به چه نامی است. هم اکنون تمرین را انجام دهید.

بیایید آنچه را که در این فصل انجام داده اید مرور کنیم. شما روی دومین گام اصلی در فرایند یادآوری که عبارت از تصویرسازی است، کار کرده اید. ما تصاویر نام و نام خانوادگی افراد را مرور نمودیم. اسامی کوچک کمی آسان تر است. اگر نام های خانوادگی برای شما کمی دشوار است، مدتی با اسامی کوچک کار کنید. هر قدر بیشتر با این تکنیک تمرین کنید، کار آسان و آسان تر خواهد شد و شما به تدریج به سمت اسامی خانوادگی خواهید رفت.

بسیار خوب، حالا وقت آن است که این تصاویر را با پیوند های تصویری فصل قبل ترکیب کنیم. فقط مطمئن شوید که قبل از رفتن به 12، تمرین های مروری را انجام داده اید. به محض آن که در تصویرسازی اسامی احساس آرامش کردید، یادگیری نحوه ارتباط این تصاویر به پیوند های تصویری شما، به سرعت انجام خواهد شد.

مرور فصل ۱۱: تبدیل اسامی به تصویر

این کار اساساً همان تبدیل موارد انتزاعی به تصویر است.

1. اسم را به هجا ها تفکیک نمایید؛ اگر اسم موردنظر، تک هجایی است. کل اسم را در نظر بگیرید.
2. چشمانتان را ببندید و با صدای بلند چند بار هجا (یا کل اسم) را تکرار کنید.
3. یک تصویر هم آوا یا چیزی به عنوان نشانگر یا نماد از آوا ایجاد کنید.

نکات مفید جهت تبدیل اسامی به تصویر

1. هیچ گاه از اسامی افراد مشهور استفاده نکنید، ولی می توانید چیزی را که سمبل و نشانگر فرد مشهور است، به کار ببرید. مثال: برای «مایکل»، خیلی ها از تصویر «مایکل جکسون» استفاده می کنند که کارایی ندارد. با این حال، یک دستکش سفید عجیب و غریب که نشانگر مایکل جکسون است، کار می کند.
2. استثنا: می توانید از شخصیت های کارتونی استفاده نمایید.
3. هرگاه تصویر بزرگی داشتید، آن را ساده کنید. مثال: اگر برای اسمی تصویر بزرگی از ورزشگاه دارید، آن را به تصویر کوچک تری مثل یک توپ بسکتبال کاهش دهید.

تبدیل اسامی خانوادگی به تصاویر ذهنی

این کار دقیقاً به همان روش تبدیل اسامی کوچک و انتزاعی به تصویر انجام می شود. کلمات را در صورت امکان باید به هجا ها(سیلاب ها) تفکیک نموده؛ چشمان خود را بسته، با صدای بلند هجا ها را تکرار کنید (در صورت لزوم، ترکیب دو یا بیشتر)؛ و تصاویر هم آوا یا نشانگر ایجاد کنید. از ایجاد تصویر شخص واقعی که همان نام خانوادگی را دارد خودداری نمایید.

تمرین های فصل ۱۱

تمرین 1

برای هر یک از اسامی زیر یک کلمه تصویری ایجاد کنید و در جاهای خالی یادداشت نمایید. بهنام، شادی، مهسا، شهاب، بیژن و اردشیر.

چنانچه مشکل داشتید، می توانید به راهنمای اسامی در انتهای کتاب مراجعه کنید، ولی اکیداً به شما توصیه می کنم اول خودتان انجام دهید.

تمرین 2

طی بیست و یک روز آینده، هر روز نام خانوادگی پنج نفر از افرادی را که ملاقات می کنید، انتخاب نمایید. برای هرکدام یک تصویر ذهنی ایجاد کنید. تصاویر را به نوعی، هم آوا یا نمادین از آن شخص بسازید.

تصاویر من برای فهرست اسامی کوچک

ردیف	اسامی	تقسیم بندی	تصویر انتخابی من
1	**نادر**	**نان + در**	**یک قرص نان بزرگ دم در ایستاده و بازرسی می کند.**

2	پروانه	پر + وان	وان بزرگ که به جای آب پر طاووس دارد.
3	کتایون	کتاب + خون	کتاب قصه ای که هنگام خواندن وارد داستان می شوید و خون شما ریخته می شود.
4	فرشید	فرش + ید	فرش پرنده ای که در حال پرواز ید روی غذای مردم جهان می ریزند.
5	بهنام	به + پاکت نامه	پاکت های نامه ای پر از میوه به که از آسمان توی خانه ها می ریزند.

6	شادی	شاهی	سبزی شاهی دو متری.
7	مهسا	ماه + ساز	ماه در آسمان گیتار می نوازد و مردم از صدای آن نمی توانند بخوابند.
8	شهاب	شهر + آب	شهر را آب گرفته و شهاب سنگ ها به کمک آمده اند.
9	بیژن	بیل + ژن	مردی زمینش را بیل می زند و با خوشحالی ژن های مختلف را پیدا می کند.
10	اردشیر	ارده + شیر	شیر جنگل، حیوانات را می خورد و به عنوان خون بها ارده به

			خانواده هایشان می دهد.

تصاویر شما برای فهرست نام خانوادگی

ردیف	نام خانوادگی	تقسیم بندی	تصویر انتخابی شما
1	ترکاشوند	ترکه + اش + ون	داری با ترکه آشی را به هم می زنی که

			جای کوفته قل قلی، اتومبیل ون داخلش ریختن.
2	مختاری	میخ + تار	همه بچه میخ های جهان اعتصاب کردن که چرا برای ما تار نمی خرید.
3	شهبازی	شاه + بازی	شاهان دنیا جمع شدند و خاله بازی می کنند.
4	جهانگیری	جهان + گیره	روی نقشه جهان، گیره ها به جای مردم در حرکت و تلاش و زندگی هستند.

5	ابریشمی	ابر + یشمی	یک تکه ابر یشمی رنگ، رعد و برق می زند و از آن به جای باران، پول و نیزه می بارد.
6	گلپایگانی	گل + پا + یگان	یگان های ویژه رژه می روند و از پاهای سربازها گل های مختلفی جوانه زده است.
7	گنجی	گنج	یک جعبه گنج پیدا کردم و طلاها را به جای سس روی پیتزا می ریزم و به مردم می دهم.

8	گرشاسب	فرش + اسب	من روی فرش سلیمان هستم و اسب های وحشی رام می کنم.
9	داور زن	داور + زن	یک داور فوتبال در خیابان هر زنی را می بیند سوت می زند و کارت قرمز می دهد.
10	مشایخی	موش ها + یخ	موش ها روی یخ دنبال گربه ها کردن و تام و جری تشویقشان می کنند.

فصل ۱۲: به یادآوردن اسامی (قسمت سوم)

بگذارید یک داستان کوتاه برایتان تعریف کنم. به یک سازمان در نیویورک سر زده بودم تا یک سری کارهای مربوط به «انجمن تقویت حافظه آمریکا» را انجام دهم. خانمی که با او صحبت می کردم، سخن مرا قطع کرد و با مرد جوانی که از کنار ما رد می شد صحبت نمود. بعد از کمی حرف زدن، زن به سمت من بازگشت، عذرخواهی کرد و مرد جوان را به من معرفی نمود. گفت: «کوین، ایشان «تام سو» از مدیران ارشد ما هستند که اهل «آتلانتا» هستند.»

گفتم: «سلام تام. کوین ترودو هستم. از دیدنت خوشحالم.»

مرد جوان گفت: «من نیز از دیدن شما خوشحال شدم.»

شش ماه بعد در لابی همان ساختمان، منتظر آسانسور ایستاده بودم. درب آسانسور باز شد و حدود بیست سی نفر بیرون آمدند. مرد جوان را شناختم و به نظر رسید که او نیز مرا شناخت.

او لبخند زد و گفت: «سلام، شما همان متخصص تقویت حافظه هستید؟»

من نیز که اسم او را به خاطر داشتم، گفتم: «سلام تام سو، بله.»

او شوکه شد و گفت: «باورم نمی شود که هنوز اسم مرا به یاد دارید!»

خندیدم و گفتم: «من نیز باورم نمی شود!»

لبخند روی صورتش پهن تر و پهن تر می شد. حسابی خندیدیم. از من پرسید که آیا چند دقیقه وقت دارم؟ بعد از انجام کارهایم به دفتر او رفتم.

از دیدن واکنش افراد وقتی که اسم آن ها را به یاد می آورم، لذت می برم. لبخند بزرگی روی صورتشان شکل می گیرد. می توانم حس کنم که سریعاً پذیرای من می شوند و از این که اسمشان را به خاطر آوردم، لذت می برند. به من ثابت شده، از این طریق می توان شناخت بیشتری نسبت به افراد پیدا کرد. به آن ها نزدیک تر شد و حتی فرصت های تجاری به وجود آورد.

وقتی این فصل را به پایان برسانید، می توانید این قابلیت را به یکی از استعدادهای خود بدل نمایید. این فصل، سومین و آخرین درس ما برای کسب این مهارت است. ما داستان پیوندهای فصل ده را مورد استفاده قرار می دهیم و تصاویر مشابه را به آن ها چسب می زنیم. استفاده ی ترکیبی از تکنیک ها همچون خامه ریختن بر روی کیک است.

با پیوند کردن اسامی مختلف، حافظه ی خود را تمرین می دهید تا اطلاعات را طبقه بندی کند و بدین وسیله اسامی افرادی را که هر روز ملاقات می کنید به خاطر بسپارید. انجام سه مرحله ی به خاطر سپاری اسامی، ممکن است در ابتدا عجیب به نظر برسد، اما پس از مدتی به آن عادت می کنید و انجام آن ساده و لذت بخش خواهد شد. حتی دیگر نیازی نیست فکر کنید.

بگذارید به شما یادآوری کنم که در فصل نهم توانستید در بازه های پنج ثانیه ای ده مورد را به فهرست خانه اضافه کنید. تا آن زمان احتمالاً باورتان نمی شد که چنین چیزی امکان پذیر باشد؛ ناامید نباشید و اندکی به خود ایمان داشته باشید. شما سرعت و قدرت عملکرد حافظه ی خود را دیده اید، پس همچنان به آن اطمینان داشته باشید. البته من شما را مرحله به مرحله در طی این فرآیند راهنمایی می کنم و جای نگرانی نیست.

تکنیک ها را حتماً به همان صورت که توضیح دادم، مورد استفاده قرار دهید. عکس های افراد مختلفی را خواهید دید. سپس برای هر شخص یک پیوند تصویری انتخاب می کنید، آن را به یک تصویر واحد تبدیل می کنید و یک داستان اغراق آمیز و بی معنی برای آن می سازید. به خاطر داشته باشید که هر دو تصویر باید به صورت غیرمنطقی به یکدیگر پیوند بخورند. نباید معنی داشته باشند. سایر توصیه های ما را در رابطه با پیوند کردن فراموش نکنید؛ اگر داستان شما منطقی و کسالت آور باشد فایده ای ندارد. در داستانتان احساسات را نیز دخیل کنید، صدا ها را بشنوید، بو ها را حس کنید. اجازه دهید صحنه به طور کامل شکل بگیرد.

حال به اولین عکس نگاه کنید. اینجا شش عکس داریم. وانمود می کنیم که اولین بار است با این افراد ملاقات می نماییم. بعد از مشاهده ی هر عکس، شما را راهنمایی می کنم تا سه مرحله ی به خاطر سپاری را به آهستگی و به درستی انجام دهید. بدین ترتیب درک خواهید کرد که در واقعیت چگونه باید این کار را انجام دهید.

گام سوم: مرتبط ساختن

عکس 1: به اولین عکس نگاه کنید. بگذارید او را «آقای پاپیون» بنامیم. پاپیون پیوند تصویری ماست چون اولین چیزی است که با مشاهده ی عکس فوق توجه را جلب می کند. چند ثانیه ای به



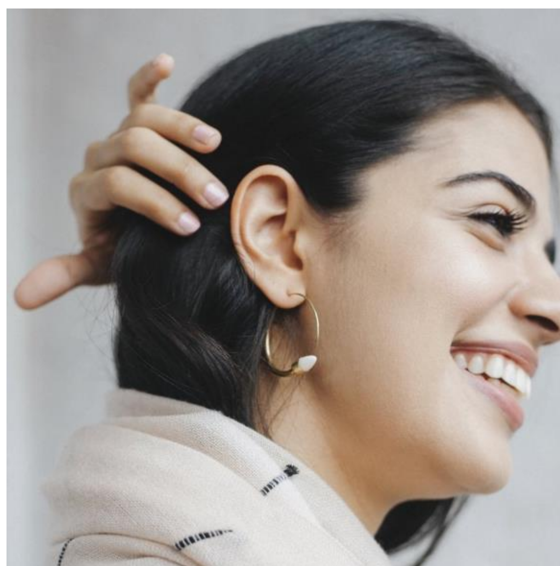
پاپیون او، اندازه اش و طرحش دقت کنید.

فرض کنیم این مرد به شما می گوید اسمش هری «Harry» است. آن را با صدای بلند تکرار کنید، گویی که با او دست می دهید. باید کلمه هم صدا با هری پیدا کنید. حال یک تصویر مشابه برای هری ایجاد کنید. شاید به چند چیز فکر کنید. من می خواهم مو «Hair» را تجسم کنم. من همیشه از مو برای اسم هری استفاده می کنم. در ذهن خود یک تصویر شفاف از مو را تصور کنید: رنگش، ضخامتش و احساسی که در بین انگشتان شما دارد.

حال مرحله ی سوم. مو را به پاپیون پیوند دهید. از یک داستان فعال استفاده نمایید. مثلاً «بر روی یک پاپیون مو می بافید. یا شاید با سرعت به دور پاپیون مو می پیچید.» یک داستان ساده و واضح انتخاب کنید و دو تصویر را به کمک آن پیوند دهید. تا آنجا که می توانید همه چیز را شفاف تصور کنید.

پیوند تصویری شما در تمرین فوق چه بود؟ پاپیون. چه چیزی را به آن پیوند کردیم؟ مو، چون «Hair (مو)» هم صدای «Harry (هری)» است.

-توجه داشته باشید که در انگلیسی Hair و harry هم صدا هستند.



عکس 2: به این زن نگاه کنید و یک پیوند تصویری انتخاب نمایید. می توانید از چیزهایی که پوشیده است، استفاده کنید. من «گوشواره هایش» را انتخاب می کنم. چند ثانیه ای را صرف مشاهده ی گوشواره ها کنید تا عمیقاً در حافظه ی شما جای گیرند.

این زن به شما می گوید اسمش «rose (رز)» است. با صدای بلند تکرار کنید. حالا چه تصویری برای رز انتخاب کنیم؟ دشوار است که رز را به دو بخش تقسیم کنیم، بنابراین من از تصویر هم صدا استفاده نمی نمایم، از چیزی استفاده می کنم که برای من تداعی رز باشد: «گل رز مشکی.» زیرا من را یاد گل کمیاب و زیبای رز مشکی و یا «فیلم رز سیاه» می اندازد. آیا به خاطر دارید که در فصل یک به شما گفتم می توانید از چیزی استفاده کنید که برایتان یادآور آن شخص باشد؟ همانند دستکش سفید برای مایکل جکسون؟

حالا باید با استفاده از یک داستان واضح و قدرتمند، گوشواره را به گل رز مشکی گره بزنید. شاید تصور کنید که چند شاخه گل رز به گوشواره ی زن متصل شده و می چرخند. شاید به سمت زن می روید و می‌گویید: «گوشواره هایتان خیلی زیباست» و سپس سعی می‌کنید یک دسته گل رز به او بدهید. در ذهن خود تصویری برای گوشواره ها و رز مشکی درست کنید. همه چیز را به صورت واضح ببینید، رنگ ها و اعمال را جدی بگیرید. از تخیل خود استفاده کنید.

بیایید عکس دوم را مرور کنیم. پیوند تصویری شما چیست؟ گوشواره ها. چه تصویری را به آن چسبانده اید؟ گل رز مشکی. چرا؟ چون بیانگر رز مشکی هستند.



عکس 3: بیایید نگاهی به عکس سوم بیندازیم. این مرد را «آقای پیراهن راه راه» می نامیم. چند ثانیه ای به پیراهن او نگاه کنید تا تصویرش به خوبی در حافظه تان تثبیت شود.

اسم این آقا «اردشیر» است. تصویر هم صدا با اردشیر چیست؟ من این اسم را به دو هجا (اره + شیر) تقسیم می کنم. حال در ذهنتان اسم او را به پیراهن راه راه پیوند دهید. شاید خط های پیراهنش را شبیه میله قفس شیر می بینید که شیر بزرگی دارد اره می خورد.

در همان حین که «اره و شیر» را به پیراهن مرتبط می کنید، داستان را واضح و اغراق آمیز تصور کنید. احساسات را فراموش نکنید. شاید بهتر باشد ببینید که شیر از میله های قفس (خطوط پیراهن) بیرون پریده و به تماشاگران حمله ور شده و یکی یکی جلوی مردم را می گیرد و با غرشی هراس آور فریاد می زند، من اره می خوام!»

بیاید مرور کنیم. پیوند تصویری شما برای عکس سوم چیست؟ پیراهن راه راه. چه چیزی را بر پیراهن پیوند کردید؟ اره و شیره را چون اسم مرد اردشیر است.

حالا برگردید و به عکس اول نگاه کنید. پیوند تصویری چیست؟ پاپیون. چه چیزی را بر پاپیون پیوند کردیم؟ مو. اسم مرد چیست؟ هری.

عکس دوم. پیوند تصویری چیست؟ گوشواره. چه چیزی را بر گوشواره آویزان کردید؟ گل رز مشکی. اسم زن چیست؟ رز.

عکس سوم. پیوند تصویری چیست؟ پیراهن راه راه. چه چیزی را بر پیراهن آویزان کردیم؟ اره و شیر. اسم مرد چیست؟ اردشیر.



عکس 4: حال به این عکس نگاه کنید. او را «خانم عینکی» می نامیم. پیوند تصویری او عینک است و اسمش کتایون است.

کتایون را چگونه به تصویر تبدیل کنیم؟ یافتن تصاویر هم صدا برای اسم های دو سیلابی همچون کتایون به نظر دشوار می آید. بهتر است مرتب با صدای بلند تکرار کنید، «کتایون، کت + آ + یون، کت + آیون و غیره» تا ایده تفکیک اسم به ذهنتان خطور کند. به خاطر داشته باشید که ما به دنبال چیز ساده ای هستیم.

دقت داشته باشید که همیشه هم واژه هم آوا نمی توانید بیابید، در این موارد از تشابه املایی یا هر تشابه دیگری که شما به ذهنتان خطور می کند می توانید استفاده کنید. مثال، واژه کت مرا به یاد کت، کت گربه انگلیسی، کته، آدم یک کتی، کرت و غیره می اندازد.

من کتایون را به دو بخش (کتا + یون) تقسیم می کنم. چرا؟ چون برای کتایون چیزی به ذهنم نرسید. حال پیدا کردن کلمه هم صدا برای این دو کلمه راحت تر است. من دو کلمه (کتانی + خون) را انتخاب می کنم. حال تصویر نهایی را می سازم. می توانید تصور کنید که (کتانی های جدید خود را پوشیده اید و حس خیلی خوبی دارید، ناگهان متوجه می‌شوید که لکه های خون همه جا را گرفته و به سمت شما می آیند و شما برای جلوگیری از کثیف شدن کتانی، عینک مخصوصی می زنید که مسیرهای بدون خون را نشان می دهد و شما فرار می کنید.»

می بینید که تخیلات ما برای تصویرسازی هیچ محدودیتی ندارد. در ابتدا اندکی عجیب به نظر می رسد، اما هرچه بیشتر آن را انجام دهید، تخیل شما نیز جسارت می یابد. در ضمن این بهترین تمرین برای تقویت قدرت تخیل

شما نیز محسوب می شود. من از کتانی و خون و عینک برای تداعی کتایون استفاده کردم، اما ممکن است چیزهای کاملاً متفاوتی به ذهن شما خطور کند. این عالی است چون اصلاً هدف از ابر حافظه شدن همین است.

بیایید مرور کنیم: پیوند تصویری چیست؟ عینک. تصویر ما چیست؟ کتانی و خون برای اسم زن که کتایون است.



عکس 5: این هم از عکس پنجم. این مرد را آقای «جیب ابریشمی» می نامیم. همان طور که می بینید یک دستمال ابریشمی در جیب کت خود قرار داده است. دقت کنید که حتی پیوند تصویری شما ممکن است چیز متفاوتی باشد. شما می توانید هر موردی که دوست دارید را انتخاب کنید، اما من او را آقای جیب ابریشمی می نامم.

این مرد به شما می گوید که اسمش «mark (مارک)» است. شما مارک را چگونه به یک تصویر تبدیل می کنید؟ «magic marker (ماژیک جادویی)» چطور است؟ ممکن است برخی مارک را به نمره «mark (نمره)» روی ورقه امتحانی پیوند دهند. آوای کاملا مشابهی دارند. می توانید از هر چیزی که دوست دارید استفاده کنید. فعلاً بیایید از انتخاب من استفاده کنیم. ماژیک جادویی یا مجیک مارکر. در ذهن خود یک ماژیک جادویی بزرگ را درون دستمال ابریشمی تصور کنید. به

یاد داشته باشید که داستان باید مسخره و اغراق آمیز باشد. چه داستانی بسازیم؟ شما آن دستمال زیبای ابریشمی را با ماژیک قرمز رنگ می زنید. این مرد چه کار می کند؟ سرش را تکان می دهد و می گوید «وای، عالی است. واقعاً عالی است.» دستمال ابریشمی بزرگ تر و قرمز تر می شود. هر دو سرتان را تکان می دهید و از نتیجه ی کار بسیار خشنود هستید.

بیایید مرور کنیم. پیوند تصویری شما برای این مرد چیست؟ دستمال جیبی ابریشمی. اسمش چیست؟ مارک. از چه تصویری برای مارک استفاده می کنید؟ ماژیک جادویی (مجیک مارکر) که آن را به شکل مسخره ای به دستمال ابریشمی پیوند داده اید.



عکس 6: ما می خواهیم این زن را «خانم شال» بنامیم. مجدداً تکرار می کنم می توانید چیزهای دیگری را نیز به عنوان پیوند تصویری انتخاب کنید.

این زن «پروین» نام دارد. پروین را به هجاهایش می شکنم: «پر + وین.» حال چگونه باید یک تصویر هم صدا برای بخش های آن پیدا کنیم؟ بخش اول «پر» که راحت است. پر پرندگان.

برای بخش دوم چطور؟ بخش دوم «وین» است. کمی دشوار به نظر می رسد. پس باید با صدای بلند آن قدر تکرار کنید تا تصویر چیزی هم آوا به ذهنتان خطور کند. شاید شما نیز «زین» را انتخاب کنید. یا شاید شهر «وین» یا «مین» جنگی را شما بپسندید. حال تصویری بسازید و به پیوند خود یعنی «شال» بچسبانید. پس من می خواهم تصویری پر کنش، شاد و یا پر درد و غم و البته غیر واقعی بسازم. من «خانم چاقی را می بینم که پر طاووس بسیار بزرگی را زین کرده و در لابه لای ابر ها از سواری لذت می برد.» حالا در ذهن خود این تصویر را به شال ربط دهید که پیوند تصویری شما برای این زن است.

شاید «خانم چاق برای اینکه پر با سرعت بیشتری حرکت و پرواز کند از یک شال به جای تازیانه استفاده می کند. هیجان زیادی دارد و شال را بالای سرش می چرخاند. او از یک طرف زین را محکم گرفته تا نیفتد و از طرف دیگر پر را با شال محکم می زند و بلند بلند فریاد می زند که تندترا! تندتر برو پر خوشگل من!»

 این صحنه داستان دارد، احساس دارد و قطعاً مسخره و اغراق آمیز است. می خواهم همین الان در ذهنتان چنین صحنه ای را تصور کنید. گفتیم تصویر بی‌روح و ساکن مناسب نیست.

پس بیایید مرور کنیم. پیوند تصویری شما برای این زن چیست؟ یک شال. چه تصویری به شال چسبانده شده است؟ «پر + زین» که برای اسم زن، یعنی پروین مورد استفاده قرار گرفته است.

حال بیایید به اولین عکس برگردیم. پیوند تصویری شما چه بود؟ پاپیون. چه تصویری را بر آن آویزان یا میخکوب کردید؟ مو. اسم شخص چه بود؟ هری. عکس دوم. پیوند تصویری شما چه بود؟ گوشواره. تصویری که برای آن برگزیدیم چه بود؟ گل رز مشکی. اسم زن چه بود؟ رز.

عکس سوم. پیوند تصویری شما چیست؟ پیراهن راه راه. چه تصویری را به ذهن خود چسباندید؟ شیر جنگل اره دوست. اسم مرد چیست؟ اردشیر.

عکس چهارم. پیوند تصویری چیست؟ عینک. چه تصویری بر آن آویخته شد؟ کتانی و خون. اسمی که سعی داشتید به خاطر بسپارید چه بود؟ کتایون.

عکس پنجم. پیوند تصویری چیست؟ دستمال جیبی ابریشمی. چه تصویری برای آن قرار دادیم؟ ماژیک جادویی. اسم مرد چه بود؟ مارک.

عکس ششم. پیوند تصویری چیست؟ شال. چه تصویری برای آن قرار دادیم؟ یک پر زین شده. سعی داریم چه اسمی را به خاطر بسپاریم؟ پروین.

چگونه ابر حافظه ی شما اسامی را به خاطر می آورد؟

حال انجام این سه مرحله چگونه به شما کمک می کند تا اسامی را به یاد آورید؟ بیایید ببینیم هنگامی که بعداً شخص را ملاقات می کنید، چه اتفاقی رخ می دهد. بگذارید به عنوان مثال از پروین که آخرین عکس ما بود، استفاده کنیم.

فرض کنید یک روز در سوپر مارکت دوباره با پروین برخورد می کنید. داستان تکراری اتفاق می افتد. شخصی را ملاقات می کنیم اما اسمش را به خاطر نمی آوریم -همه کم و بیش این اتفاق را تجربه کرده اند. شما که دیگر حافظه ی خود را تمرین داده اید، در چنین شرایطی به جای اینکه بگویید، «ببخشید، اسم شما را به خاطر نمی آورم»، کارهای زیر را انجام بدهید:

1- **از خودتان بپرسید:** «**پیوندم چه بود؟**» اگر تمرین را به درستی انجام داده باشید، قول می دهم که تصویر «شال» خیلی سریع به ذهنتان خطور خواهد کرد.

2- **از خود بپرسید:** «**داستان چه بود؟ با شال چکار می کردم؟**» تضمین می کنم که تصویر پر سواری کردن خانم پروین و با شال زدن او خیلی زود به یادتان می آید. (پر + زین.)

3- از خود بپرسید: «هدف داستان چه بود؟ یافتم پروین را بخاطر آوردم!»

بیایید به عکس سوم باز گردیم. مردی که پیراهن راه راه به تن داشت را در مهمانی دیدید و با او چند دقیقه صحبت کردید. سه ساعت بعد مجدداً به سمت او می روید تا خداحافظی کنید. پیوند تصویری شما برای این مرد چه بود؟ پیراهن راه راه. داستانی که شامل پیراهن راه راه می شد، چه بود؟ شیر از خطوط پیراهن مرد بیرون پرید و به مردم حمله کرد. ارده و شیر، نام این مرد اردشیر بود.

حال به خاطر داشته باشید که این فرآیند در ذهن ناخودآگاه شما رخ می دهد که بسیار قوی و سریع است. در ابتدا ممکن است این فرآیند اندکی طول بکشد، اما به مرور زمان سرعت آن بیشتر می شود و در نهایت خیلی سریع رخ می دهد. ممکن است عجله داشته

باشید و همه ی مراحل را به خاطر نیاورید. با این وجود، اگر این مراحل را به خوبی تمرین کنید، تمام فرآیند به صورت خودکار رخ می دهد.

به مرور زمان دیگر نیازی ندارید که این سؤالات را به صورت آگاهانه بپرسید. گاهی مواقع فرد را می بینید در عرض یک چشم به هم زدن اسم او را به یاد می آورید. هر چقدر بیشتر تمرین کنید، این قابلیت در شما بیشتر پرورش می یابد. حافظه ی شما سؤالات را بررسی می کند و خیلی سریع اسمی را که به دنبالش هستید، در اختیارتان قرار می دهد. دیگر مانند گذشته نخواهد بود که سه شبانه روز بگذرد و ناگهان اسم فرد را هنگام به یادآورید که خیلی دیر شده است. شما به هنگام نیاز اسم را به خاطر خواهید آورد.

در سمینار ها، معمولاً سؤالات زیادی از من پرسیده می شود و به نظر می آید که افراد از خود مقاومت نشان می دهند. «کوین، اگر در عرض یک ساعت پنجاه نفر ببینم، چه؟ چگونه اسم همه ی آن ها را به خاطر بسپارم؟» «کوین، تمام این کارها به نظر عجیب و پیچیده می آید. آیا ارزش این همه زحمت را دارد؟»

من برای پاسخ به سؤال اول می گویم: «شما همان گونه یاد می گیرید اسم ۵۰ نفر را حفظ کنید که به هنگام بچگی یاد گرفتید یک تکه استیک بزرگ را بخورید. لقمه به لقمه. عجله نکنید. از تکه های مختلف و خوشمزه لذت ببرید. به مرور زمان یاد می گیرید که چگونه تکه های مختلف را کنار یکدیگر بگذارید و تمام اسم ها را بدون فکر کردن به خاطر آورید. بهترین نکته در مورد ابر حافظه همین است. اجازه می دهید همه چیز با سرعت طبیعی خودش پیش برود.»

برای سؤال دوم می خواهم جمله ای را از «زیگ زیگلار» نقل کنم.او یک سخنران انگیزشی و نویسنده بسیاری از پرفروش ترین کتاب های تغییر و تحول فردی است، او می گوید: «ما هزینه ی موفقیت را نمی پردازیم، بلکه از مزایای آن لذت می بریم.»

بله یاد گرفتن این تکنیک اندکی زمان می برد. اما به مزایای آن فکر کنید. شما اراده ی مثبت تولید می کنید. افراد از اینکه می بینند شما اسم آن ها را به خاطر سپرده اید خوشحال می شوند و در مقابل، اسم شما را نیز به یاد می سپارند.

به این فکر کنید که چقدر برای کسب و کارتان مفید است. معمولاً هنگامی که درگیر مسائل کاری هستیم، به این جنبه های میان فردی فکر نمی کنیم، اما در واقع آن ها همان عوامل ریز و ظریفی هستند که توافق ها و قراردادها را به سرانجام می رسانند و فرصت ها را پدید می آورند. هنگامی که اسم افراد به خاطر دارید، این فرصت حساس اما مهم را برای خود به ارمغان می آورید.

به یاد آوردن نام خانوادگی

در هر سمینار چند دانشجو وجود دارد که در عرض چند روز این تکنیک ها را یاد می گیرند. اگر جزء یکی از این افراد باشید و به تمرین های بیشتری نیاز داشته باشید، می تواند از

تکنیک های ابر حافظه برای نام خانوادگی نیز استفاده کنید. ما بیشتر تاکیدمان روی اسم کوچک است.

اینجا باز هم به شما توصیه می‌کنم که قبل از اینکه به سراغ نام خانوادگی بروید، مطمئن شوید در به خاطر سپاری اسم کوچک افراد مهارت کافی را کسب نموده اید. هر چقدر در حفظ اسامی مهارت بیشتری کسب کرده باشید، اعتماد به نفس بیشتری برای حفظ نام های خانوادگی خواهید داشت. رویه ی لازم برای نام های خانوادگی نیز مشابه همان است که انجام دادیم. اسم را به یک تصویر تبدیل می کنیم. قبل از اینکه فرآیند پیوند را شروع کنیم، تصویر دیگری نیز برای نام خانوادگی ایجاد می نماییم.

بیایید به عکس هایی برگردیم که برای اسامی افراد استفاده نمودیم.

مردی که در عکس اول است، هری نام دارد. پیوند تصویری ما یک پاپیون است و مو را به آن ربط دادیم. بیایید فرض کنیم اسم کامل او «Harry Johnson (هری جانسون)» است. نام خانوادگی او، یعنی جانسون «Johnson» را چگونه به تصویر تبدیل کنیم؟ آن را یک بار با صدای بلند تکرار کنید.«(جان + سون) john + son»»

از تصویر جان «john» استفاده کردیم که بیانگر توالت است و سون «سان sun (خورشید)» با صدای مشابه به معنی خورشید نیز در آسمان است. پس یک توالت را تصور کنید که در زمین بزرگی قرار دارد و نور خورشید با ملایمت بر روی آن می تابد. این تصویر را به تصویری که برای نام کوچک او درست کردید، پیوند دهید.

-john، جان در زبان انگلیسی گاهی به معنای توالت به کار می رود.م

بیاید به عکس دوم بپردازیم. فرض کنیم نام خانوادگی این زن «نیک پور» است. (نیک + پور). چگونه آن را به یک تصویر تبدیل کنیم؟ یک تصویر خوب برای اولین بخش، یعنی «نیک» چیست؟

نیک را بلند تکرار کنید. شاید نیک، خیک، تیک، شیک، بیک یا ریگ. من ریگ را انتخاب می کنم. بخش دوم چطور؟ پور، تور، مور، شور، کور، سور، نور یا زور. من تور را انتخاب می کنم. حال دو تصویر (ریگ + تور) را ادغام کنید و روی پیوند (گوشواره) قرار دهید.

هر تصویری که به ذهنتان می آید و مناسب به نظر می رسد را می توانید برای این منظور استفاده کنید. من می توانم ببینم که «خانمی گوشواره های نازنین خود را در میان ریگ ها گم کرده و با عصبانیت و جیغ و داد با تور ماهیگیری دنبال گوشواره می گردد.»

به سراغ عکس سوم برویم. آقایی که پیراهن راه راه به تن داشت. پیوندش چه بود؟ پیراهن راه راه. نام کوچکش اردشیر بود و تصویر مربوط به آن شیری بود که اره دوست داشت. فرض کنیم نام خانوادگی او «عزیزی» است. آن را به دو بخش (عز + یزی) تقسیم می کنیم. چه تصویری برای این بخش ها استفاده نماییم؟ بستگی دارد که چطور آن ها را تلفظ کنید. برای بخش اول «گز» را استفاده می کنیم. برای بخش دوم نیز «دیزی» خوش مزه را متصور می شویم. حال این دو تصویر را با یکدیگر ترکیب می کنیم. مثلاً «انیشتین یک دیزی جدید به مردم جهان معرفی می کند که در آن بجای گوشت، گز اصفهان می ریزند.» این تصویر را به «شیر» جنگل و «اره» که از خطوط «پیراهن مرد» بیرون می کشیدید، اضافه کنید.

حالا یک سری تمرین انجام می دهیم که شامل سه عکس بعدی نیز می شود. من به شما نام خانوادگی می دهم و می خواهم که آن ها را به تصاویری واضح تبدیل کنید و سپس آن ها را به پیوندهای تصویری ربط دهید.

سراغ شخص چهارم بروید. پیوند تصویری ما عینک او بود و تصویر ما خانمی بود که با استفاده از عینک مخصوصش، مسیری را می دوید تا از خونی شدن کتانی هایش فرار کند.

نام خانوادگی بعدی فرهودی است. آن را با صدای بلند تکرار کنید. فرهودی، آن را به دو بخش تقسیم کنید. بخش اول «فر» است. چه تصویری به شما می دهد؟

حال بخش دوم را نیز چند بار با صدای بلند تکرار کنید و آن ها را به تصویر تبدیل نمایید.

کتاب را ببندید و فرهودی را با استفاده از سه مرحله ی ابر حافظه به خاطر بسپارید.

سراغ شخص پنجم برویم. آقایی که دستمال ابریشمی در جیب داشت. نام خانوادگی او بوش است. آن را با صدای بلند تکرار کنید. بوش. این را چگونه می توانید به تصویر تبدیل کنید؟ بوش را چند بار با صدای بلند تکرار کنید و به یک تصویر تبدیل نمایید. کتاب را ببندید و این تمرین را انجام دهید.

حالا آخرین عکس، یعنی خانم شال. فرض کنید نام خانوادگی او «شمسا» است. با صدای بلند تکرار کنید و آن را به دو بخش (شم + سا) تبدیل نمایید. بخش ها را به تصویر (شم + ساز) تبدیل کنید. کتاب را ببندید و همین الان این تمرین را انجام دهید.

کارمان تا اینجا چطور بود؟ همان گونه که دیدید، تبدیل نام خانوادگی به تصویر نیز مشابه تبدیل اسامی به تصویر است. پیوند کردن نیز به همان صورت انجام می گیرد. فقط یک

مرحله ی دیگر به فرآیند اضافه می شود. هنگامی که در بخش کردن نام ها مهارت کافی به دست آورید، این کار برایتان بسیار راحت خواهد بود. در عین حال از پیوند کردن و تصویرسازی نیز لذت خواهید برد زیرا تخیل شما را آزاد و فعال می کند. می تواند به هر چیز عجیب و غریبی که دوست دارید فکر کنید و تصویر سازی نمایید.

با انجام این تمرین ها_ با بارور سازی قدرت تخیل، انتخاب پیوند تصویری و ایجاد تصاویر واضح، چسباندن تصاویر به یکدیگر و ایجاد یک داستان غیرمنطقی و اغراق آمیز- مهارت کافی برای یادآوری اسم افراد به دست می آورید. این تکنیک فقط برای یک یا دو نفر نیست، بلکه می توانید به وسیله ی آن اسم چهل یا پنجاه نفر را به خاطر بسپارید. به طوری که اگر چند ساعت بعد نزد آنان برگردید، اسم تک تک آن ها را به خاطر داشته باشید. من می توانم این کار را انجام دهم. در بعضی سمینار ها، شرکت کنندگان این کار را بر روی سن انجام می دهند. شما هم می توانید. شروع کنید. دیگران را حیرت زده کنید! قول می دهم دفعه ی بعد که از مهمانی یا جلسه بیرون بیایید، افراد بسیاری شما را به خاطر خواهند داشت.

مرور فصل 12

سه گام اساسی برای به خاطر سپاری اسامی:

1. **پیوند تصویری بیابید (پاپیون، دستمال جیب و ...)**
2. **اسم فرد را به تصویر تبدیل کنید (پری + زین، شم + ساز و ...)**

3. تصویر را به پیوند تصویری میخکوب کنید و با یک اقدام و عمل مناسب به هم بچسبانید.

تمرین های فصل ۱۲

با انجام سه گام اساسی که در این فصل آموختید، با نام هر کسی که امروز ملاقات می کنید، پیوند کردن اسامی را تمرین کنید. همچنین می توانید از دوست خود بخواهید خود را به جای افراد مختلف به شما معرفی کند.

فصل ۱۳: کاربرد های روزمره ابر حافظه

یکی از بهترین نظراتی که همیشه از شرکت کنندگان می گیرم، این است: «کوین، باورم نمی شود که حافظه ام تا این حد قوی شده است. همه چیز را به خاطر می سپارم و جالب است که حتی تلاش نمی کنم تکنیک ها را به کار گیرم!»

این یکی از رضایت بخش ترین جنبه های ابر حافظه است. هر چقدر تمرین ها را در طول روز بیشتر انجام دهید، ناخودآگاه شما مسئولیت را به عهده می‌گیرد و تمرین ها را پیش می برد. حافظه ی قوی تبدیل به یک عادت می شود همانند آرایش کردن و یا مانند این است که ظرفیت ریه شما افزایش یابد و مثل یک ورزشکار حرفه ای بتوانید بیشتر و تندتر بدوید.

امیدوارم که با این تکنیک ها دوستان و همکارانتان را شگفت زده کرده باشید! در این فصل می خواهیم یک سری کاربرد های روزمره ی ابر حافظه را به شما آموزش دهم. مجدداً بسیار آهسته و مرحله به مرحله پیش خواهیم رفت. تکنیک ها را برایتان توضیح

می دهم، می گویم که چرا آن ها را انجام می دهم و سپس اجازه می دهم خودتان آن را امتحان کنید. در همان حین که آن ها را یاد می گیرید، وارد ناخودآگاهتان می شوند. به تدریج چیزهایی که می بینید، می شنوید و یا به هر نحوی تجربه می کنید، به طور خودکار در حافظه ی شما ثبت می گردند و در آینده قابل بازیابی خواهند بود.

قبل از اینکه در مورد کاربردهای مختلف صحبت کنیم، می خواهم مجدداً بر یک نکته ی مهم تأکید کنم. تمام این تکنیک ها یک سری اصول پایه دارند. هر تکنیک را به طور خاص معرفی خواهم کرد، اما این بدین معنا نیست که نمی توانید هر کدام را در موقعیت های مختلف و خاص به کارگیرید. اگر تکنیکی مفید به نظر می رسد، حتماً از آن استفاده کنید. پس از اتمام این کتاب، تکنیک هایی یاد گرفته اید که می توانید در شرایط روزمره ی زندگی به کارگیرید. پس ذهن خود را نسبت به احتمالات باز نگه دارید، آن ها بی انتها هستند.

برنامه های روزانه

بسیاری افراد برای به خاطر سپاری برنامه های روزانه خود، یک فهرست مکتوب از کارهایشان تهیه می کنند. این یکی از رایج ترین روش ها برای همه، به خصوص در کسب و کارها است. نوشتن یک فهرست در دفتر کار یا در آشپزخانه می تواند بسیار مفید باشد، اما مشکل اینجاست که کافی نیست. اگر در موقعیتی باشید که نتوانید فعالیت

مورد نظر را یادداشت کنید، چه؟ افراد معمولاً در چنین موقعیت هایی گیر می کنید: «اوه، باید به خشک شویی بروم» یا «باید از سوپرمارکت شیر بخرم» یا «امروز حتماً باید آن نامه را ارسال کنم!»

بگذارید خیالتان را آسوده کنم، ابر حافظه جایگزین یادداشت مکتوب نیست، بلکه مکمل آن است. این خیلی، خیلی مهم است. جایگزین نیست، بلکه ابزار کمکی است. در تمام این کتاب بار ها گفته ام که نمی خواهم چیزی را بنویسید. منظورم این است که نمی خواهم به آن وابسته و متکی شوید طوری که نتوانید حتی یک چیز کوچک را حفظ کنید.

هنگامی که چیزی را می نویسید، در واقع به خود می گویید که لازم نیست حفظش کنید، خودکار و کاغذ این کار را برایتان انجام می دهند. همانند کارمندی که رئیسش کار او را با جزئیات دقیق بررسی می کند. کارمند می داند که نیازی نیست خیلی دقت و توجه کند چون رئیس کار او را بررسی می نماید و اگر ایرادی داشته باشد، خودش متوجه می شود. بنابراین کارمند مسئولیت چندانی ندارد.

من می‌گویم به حافظه ی خود مسئولیت دهید. آن را آن قدر تمرین دهید تا چیز ها را به راحتی حفظ کند. هرچه بیشتر حافظه ی خود را تمرین دهید، کمتر به خودکار و کاغذ نیاز خواهید داشت. مثل یک رئیس و کارمند خوب باشید. در صورت نیاز از خودکار و کاغذ نیز استفاده کنید، مانند رئیسی که کارمندش را راهنمایی می کند. اما در عین حال به او مسئولیت می دهد تا وظایفش را درست انجام دهد. کارمند نیز مسئولیتش را

جدی می گیرد و به تدریج در انجام آن مهارت کافی پیدا می کند. با حافظه نیز همین رفتار را در پیش بگیرید. بدین ترتیب به خودکار و کاغذ کمتر نیاز پیدا می کنید.

خیلی جالب است که گاهی مواقع در جلسات و سخنرانی هایی که پیرامون حافظه انجام می دهم. برخی از من می خواهند که اطلاعات را به صورت مکتوب یا سی دی در اختیارشان قرار دهم. من می گویم: « حتماً، آدرست را به من بده.»

طرف می گوید: « اما من خودکار به همراه ندارم.» من می خندم و می گویم: «اشکال ندارد. خودکار لازم نیست. من حافظه دارم.» سپس هر دو می خندیم. اما در چهره ی طرف مقابلم را می بینم که می خواهد بپرسید: «آیا واقعاً حفظش می‌کنی؟» بله واقعاً حفظش می کنم!

من از شما می خواهم فهرستی از کارهایی که باید امروز انجام دهید، تهیه کنید. برای ایجاد یک فهرست ذهنی، ابتدا باید چکار کنید؟ باید جایی برای قرار دادن اطلاعات پیدا کنید -یک پیوند. از آنجا که چند کار را باید حفظ کنید، به چند پیوند خوب نیاز خواهید داشت. از یکی از فهرست های پیوند خودتان استفاده کنید. فهرستی که من استفاده می کنم، فهرست اعضای بدن است. هرگاه به کاری فکر می کنم که باید انجام دهم- چیزی را با خود بردارم، تماسی بگیرم یا کاری را انجام دهم- آن را به یک تصویر تبدیل می نمایم و به فهرست بدن میخکوبش می کنم. اولین کار را به اولین پیوند می آویزم که انگشت پایم است. دومین کار را بر روی دومین پیوند، یعنی زانویم قرار می دهم. همین روند را الی آخر ادامه می دهم. در طول روز فهرستم را مرور می کنم و اگر

کاری داشته باشم به راحتی آن را به خاطر می آورم و انجام می دهم. دقیقا همان طور که با فهرست مکتوب انجام می دهیم.

در سمینار ها معمولاً یک نفر از من می پرسد: «اما کوین، اگر فراموش کنم فهرست اعضای بدن بدن را نگاه کنم چه؟ آن موقع چه کار کنم؟» تنها جوابی که برای این سؤال دارم، این است: «اگر فراموش کنی فهرست مکتوبت را نگاه کنی چه؟ اگر فراموش کنی صندوق پستی ات را نگاه کنی چه؟» مشکل این نیست. شما همیشه می دانید کارهایی دارید که باید انجام دهید. فقط نوع کار را فراموش می کنید. کافی است به بررسی فهرست ذهنی خود عادت کنید. به هر کدام از پیوند ها نگاه کنید و از خود بپرسید: «بر انگشتان پایم چه چیزی آویزان است؟ زانوهایم چطور؟ عضلاتم چطور؟» می توانید کل فهرست را در عرض چند ثانیه مرور کنید.

در ادامه از شما می خواهم کتاب را ببندید و به پنج کاری که امروز باید انجام دهید، فکر کنید. بعد کار های ساده ای باشند، مثل خرید کردن، رفتن به خشک شویی یا خرید یک کتاب خاص، این ها را ننویسید. اکنون کتاب را ببندید و به پنج کار فکر کنید.

حال بیایید این پنج کار را به تصاویر واضح تبدیل کنیم. سپس در ذهنتان با استفاده از یک داستان، آن را به انگشت پایتان میخکوب کنید. مطمئن شوید که داستان اغراق آمیز است. احساساتی نظیر لذت، غم یا درد را نیز به داستان خود وارد کنید. خود را نیز به آن تصویر وارد کنید و مطمئن شوید که داستان شما طوری است که هرگز در زندگی عادی رخ نمی دهد. کتاب را ببندید و همین الان این تمرین را انجام دهید.

بیایید مرور کنیم. برای مثال اگر بخواهید شیر بخرید، ده کارتون شیر را روی انگشن پای پای خود تصور کنید. یا بر روی آن ها راه می روید و از هوا لطیف تر است.

شاید هم چربی شیر را بر روی انگشتان پای خود حس می کنید. شاید هم خیلی تشنه هستید و به درون یک لیوان شیر سرد شیرجه می زنید.

حال کتاب را ببندید و چهار کار دیگر را نیز طبق همین رویه برای خودتان تمرین کنید. هر کدام را به تصویر تبدیل نموده و به اعضای بدن میخکوب نمایید. دومین تصویر را بر زانو، سومین را بر عضلات، چهارمین را بر پشت و آخرین را بر پهلوی خود میخکوب کنید. تصویر را به صورت واضح ببینید. از داستان قوی و ساده ای استفاده کنید. هر کار را به یک تصویر تبدیل کنید و آن را به فهرست اعضای بدن بچسبانید.

حال که این کار را انجام دادید، فهرست را بررسی کنید و پنج تکلیف خود را به یاد آورید. تصاویری که بر اعضای بدن میخکوب کرده اید باید در حافظه ی شما ثبت شده باشند. در زندگی واقعی نیز دقیقا همین کار را باید انجام دهید.

به خاطر داشته باشید که می توانید هر چیزی را در عرض چند ثانیه میخکوب کنید. هر کجا که باشید می توانید این کار را انجام دهید: قبل از اینکه بخوابید، در حمام، در آسانسور، به هنگام لباس شستن، حتی هنگامی که مشغول آشپزی یا نظافت هستید و فرصت نوشتن ندارید.

من حتی به هنگام صحبت کردن با تلفن نیز کارهایی که به ذهنم می آید را به فهرست اعضای بدن متصل می کنم. شما می توانید عملیات چسباندن را خیلی سریع انجام دهید.

خیلی آسان و راحت است. شما همیشه حافظه دارید و می توانید اطلاعات را در پوشه های ذهنی طبقه بندی کنید تا در مواقع لازم به آن ها دسترسی داشته باشید.

کلید های من کجا هستند؟

تا به حال چند بار از خود پرسیده اید «کلید هایم کجا هستند؟» از سر کار به خانه برگشته اید، کلیدها را پرت کرده اید و یک ساندویچ برداشته اید چون می خواهید مجدداً به بیرون بروید. بیست دقیقه بعد دیوانه وار به دنبال کلید ها می گردید و اصلاً یادتان نیست آن ها را کجا گذاشتید. شاید هم خواب مانده اید و دیرتان شده است. بنابراین خیلی سریع دوش می گیرید و لباس می پوشید. هنگامی که می خواهید از در خارج شوید، می فهمید که کلید ها همراهتان نیستند. دیوانه وار لباس های دیروز، کیف و کتتان را جستجو می کنید. اما آنجا نیستند! آیا دوست ندارید برای همیشه از این مشکل رهایی یابید؟

علت فراموشی شما این است که در لحظه قرار دادن کلید ها در مکان خاص، بر روی آن متمرکز نبوده اید. حافظه ی شما به کاری که دستتان انجام می دهد، متصل نیست.

شما کلید ها را پرت می کنید، اما هم زمان توجه و آگاهی شما به تفکر راجع به قرار کاری یا اینکه چه رئیس بدی دارید، معطوف است. شما عمل پرتاب کلید ها را انجام داده اید اما هیچ گونه اتصالی به حافظه ی شما وجود نداشته است. این مسئله فقط برای کلید ها اتفاق نمی افتد. برای بسیاری از

وسایل که به طور روزمره با آن ها سر و کار دارید رخ می دهد: عینک، موبایل، چتر، خودکار، شانه. قبلاً همیشه فراموش می کردم که عینک آفتابی ام را کجا گذاشته ام.

به منظور پیشگیری از این مشکل، فقط کافی است که به تمرکز کردن عادت کنیم. فرض کنید از سر کار به خانه برگشته اید و کلیدتان را بر روی میز قهوه خوری پرتاب می کنید. **برای تمرین این تکنیک، تصور کنید که میز قهوه خوری پس از برخورد کلید منفجر می شود. فقط همین. شما سه مرحله ی به خاطر سپاری را به کار گرفته اید. تصویری از میز قهوه خوری که پیوند شماست، تصویری از کلید ها که اطلاعات است. میزی که منفجر می شود نیز داستان شماست. انفجار میز ساده و قوی است. اما می توانید از داستان های دیگری نیز استفاده کنید مثل فرو رفتن کلید ها در میز یا اینکه کلید ها در لحظه ی برخورد با میز بزرگ می شوند.**

نتیجه چیست؟ هنگامی که سه دقیقه بعد یا روز بعد از خود بپرسید کلید هایم کجاست؟ حافظه ی شما سریعاً تصویر انفجار میز را بازیابی می کند و به شما می گوید که «میز نهار خوری را منفجر کردی، احمق» بدین ترتیب یادتان می آید. تصور انفجار حتی اگر یک صدم ثانیه نیز طول کشیده باشد، حافظه ی شما را فعال می کند. شما تمرکز می کنید و مطمئن می شوید که حرکت دستتان به حافظه متصل شده و بدین ترتیب اطلاعات را بعداً به یاد خواهید آورد.

ممکن است بپرسید: «کوین، اگر کلیدها را امروز روی میز نهار خوری، فردا روی مایکروویو و پس فردا روی تلویزیون گذاشتم چطور؟ آیا گیج نمی شوم؟ اگر تمام آن ها را منفجر کنم چه می شود؟»

اول از همه باید بدترین سناریو را در نظر بگیریم. کلید شما در یکی از این سه مکان است: میز قهوه خوری، مایکروویو یا تلویزیون. **حداقل شما می دانید که باید در این سه مکان به دنبال آن ها بگردید. آیا این بهتر از کل خانه نیست؟**

اما اگر به تمرین این تکنیک عادت کنید، سناریوی احتمالی بدین شکل خواهد بود: هنگامی که روز اول از خود بپرسید کلید هایم کجا هستند، تصویر انفجار میز به ذهنتان می آید. در روز دوم مایکروویو منفجر می شود و البته روز سوم نیز در پاسخ به این سؤال تصویر انفجار تلویزیون را خواهید داشت. اگر این تکنیک را به درستی تمرین کنید، حافظه تان به شما می گوید که کلید ها کجا قرار دارند.

بگذارید یک نکته ی خیلی مهم را تکرار کنم که در ابتدای این فصل نیز آن را گوشزد کردم. شما باید خود را مجبور کنید که به انفجار میز یا فرو کردن عینک در مایکروویو فکر کنید. پس از گذشت مدتی، شاید چند هفته، این تکنیک ها در سطح ناخودآگاه انجام می شوند. حتی دیگر نیازی ندارید که به انفجار میز، کلیدها یا هر کدام از این تکنیک ها فکر کنید، ناخودآگاه شما این مسئولیت را به عهده می گیرد و برایتان انجامش می دهد، زیرا شما حافظه ی خویش را تمرین داده ایدد و همه چیز آماده شده است.

اگر یک روز چنین چیزی گفتید: «قرارداد را کجا گذاشتم؟ آها، زیر میز است.» تعجب نکنید. در آن لحظه چه بسا با خود فکر کنید: «جالب است که آن را به صندلی پیوند نزدم. انگار حافظه ام

خیلی قوی شده است. حافظه من دیگر به پیوند زدن احتیاج ندارد.» این تکنیک به صورت ناخودآگاه به کار گرفته شد و اطلاعات را بدون هیچ گونه تلاشی به دست آوردید.

به یاد آوردن آدرس ها

حفظ کردن آدرس ها شامل پیوند اطلاعاتی می شود که یاد گرفته ایم. برای به خاطر آوردن آدرسی مثل، تهران، خیابان شریعتی، بن بست افسر، پلاک ۸، باید آن را به سه قسمت اصلی تقسیم کنیم: پلاک، خیابان یا کوچه، شهر.

پلاک: بیایید از آدرس بالا به عنوان مثال استفاده کنیم. برای حفظ کردن آدرس، ابتدا فهرستی را انتخاب کنید و عدد را به آن میخکوب نمایید. شما سه فهرست دارید: فهرست اعضای بدن، فهرست درختی و فهرست خانه. فرض کنیم فهرست اعضای بدن را انتخاب می کنید و آن را به انگشتان پای خود میخکوب می نمایید. انگشتان پا را تجسم کنید.

حال برای این عدد تصویری را انتخاب کنید. به فهرست درختی بروید و کلمه ی مناسب را انتخاب نمایید. در این مثال عدد ۸ است که معادل «اسکیت» است.

در ذهن خود این دو تصویر را با استفاده از یک داستان به هم پیوند دهید. مثلاً هر کدام از انگشتان پای شما یک اسکیت کوچک مجزا پوشیده اند. دفعه ی بعد که از خود بپرسید: «شماره پلاک آن خانه چه بود؟» تصویر اسکیت سواری انگشتان پای شما، به ذهنتان خواهد آمد و می توانید آن را رمز گشایی کنید: پس انگشت پا بیانگر پلاک است و اسکیت نیز عدد ۸ است.

چند توصیه: اگر در آدرس صفر وجود داشت، نگران نشوید؛ می توانید از «پیراشکی» استفاده کنید. اگر اعداد ۲۱ یا بزرگ تر بودند، آن ها را به قطعات کوچک تر تقسیم نمایید. برای هر قطعه یک تصویر ایجاد نموده و آن ها را میخکوب و سپس ترکیب کنید. (در بخش دوم، «ابرحافظه ی پیشرفته» تکنیک هایی به شما یاد می دهم تا به وسیله ی آن ها بتوانید اعداد بزرگ تر را به سادگی حفظ کنید.)

نام خیابان و کوچه: نام خیابان را به چند هجا تقسیم کنید. آدرس بالا این گونه خواهد شد: «شریعتی» و «افسر». برای هر کدام از بخش ها (شر + یعتی) و (افسر) یک تصویر هم صدا پیدا کنید. تصاویر را بسازید و به یکدیگر متصل نمایید. نکته کار اینجاست که در فهرست اعضای بدن، تصاویر نام خیابان و کوچه را باید به زانو متصل کنید.

نکته مهم: همچنین شما می توانید نام کوچه یا میدان و یا سایر اجزای آدرس را به طور مجزا به پیوند های دیگر در فهرست اعضای بدن بچسبانید. مثال، انگشتان برای پلاک، زانو برای خیابان، عضلات برای اسم کوچه و ...

استان و شهر: همان مراحلی که برای نام خیابان انجام دادید را تکرار کنید. نام استان و شهر را نیز به چند بخش تقسیم کنید و برای هر کدام یک تصویر انتخاب کنید. تهران را می توانید به «ته + ران» تبدیل کنید. حالا می توانید نام استان و شهر را به یک پیوند جدید بچسبانید، زیرا خیابان و پلاک هرکدام پیوند جداگانه خود را دارند. یا اینکه حتی می توانید تصاویر شهر و خیابان را به یکدیگر متصل نمایید. مهم راحتی شما است. پس روش را به شما گفتم و در اجرا فقط به راحتی و نتیجه مهم است.

اگر شما تکنیک ها و فهرست های مختلف را تمرین کنید، آن هایی که در موقعیت های مختلف برایتان مفید تر هستند را پیدا خواهید کرد. به نظرم به خاطر آوردن آدرس ها نه تنها کاربردی است، بلکه لذت بخش نیز است. بنابراین اگر دفعه ی بعد شخصی از شما خودکار و کاغذ خواست تا آدرسی را یادداشت کند، نفسی عمیق بکشید و بگویید: «نه من خودکار ندارم، اما حافظه قوی دارم.» و از تکنیک های ابر حافظه ی خویش استفاده نمایید!

به یادآوردن مسیر های رانندگی

تا به حال چند مرتبه این اتفاق برایتان رخ داده است؟ با دوستتان به مقصد مشخصی رانندگی می کنید و گم می شوید. دوست شما از شما می خواهد شیشه را پایین بکشید و از رهگذری آدرس را

بپرسید. شما این کار را می کنید. آقایی آدرس بسیاری دقیقی به شما می دهد. او می گوید: «خب، حدود یک کیلومتر از این جاده پایین بروید. به یک تپه می رسید، به سمت چپ بپیچید. سپس به سمت راست بپیچید و یک کیلومتر بعدی را مستقیم برانید. وقتی به دوراهی رسیدید، به سمت راست بروید.» در همین حین که این آقا صحبت می کند، شما نیز سر تکان می دهید و می گویید: «آها، باشه. بالای تپه. سمت چپ. باشه. آها. بعدش چپ یا راست؟ راست. آها. ممنونم.» هنگامی که سخنان او تمام می شود، شیشه را بالا می دهید و به راه می افتید و از دوست خود می پرسید: «متوجه شدی؟» دوستتان سرش را تکان می دهد و می گوید: «مسیر را بگو تا بریم!». شما می گویید: «اما راننده تویی!»

اگر خوش شانس باشید، ممکن است مسیر را تا تپه و سپس پیچیدن به چپ به خاطر داشته باشید. اگر هم خیلی مجهز باشید، احتمالاً خودکار و دفترچه دم دست دارید و آدرسی را که آن آقا به شما گفت، نوشته اید. بعدکه شروع به رانندگی می کنید، گاهی آدرسی که در دفترچه نوشته اید درست به نظر نمی رسد. لازم است دوباره کنار بزنید و سؤال بپرسید.

وقتی که از تکنیک های ابر حافظه استفاده کنید، دیگر این دردسر ها را نخواهید داشت. به هنگام دریافت مسیر رانندگی نیز دستورالعمل کار بسیار ساده است.

تصویرسازی و داستان.

قانون شماره یک برای مسیر ها: همیشه یک مکان خاص را بخواهید. چرا؟ زیرا می توانید از آن مکان خاص به عنوان پیوند استفاده کنید. اگر شخص به شما گفت: «از این جاده پایین بروید ... فکر کنم چراغ سوم باشد ... آنگاه در خیابان دوم بعد سمت راست بپیچید.» اینجا یک مکان خاص را بخواهید. «آیا سمت راست چیز خاصی هست؟» مکان خاص می تواند پمپ بنزین باشد و یا اینکه مکانی طبیعی همچون بر که یا رود باشد. معمولاً مکان های ساخت بشر برجسته تر هستند، حتی اگر اندکی سردرگم شده باشید، می توانید به دنبال آن مکان خاص بگردید. برای مثال، اگر شخص به شما می‌گوید، بعد از سومین چراغ قرمز، پمپ بنزین وجود دارد، می توانید از این اطلاعات برای نظم بخشیدن به مسیریابی استفاده کنید.

شما یک بار دیگر نیز می توانید انجام دهید. اکثر مواقع فراموش می کنید که به شما گفتند، در فلان نقطه به سمت راست بپیچد یا چپ. برای تقویت اطلاعات بهتر است برای چپ و راست نیز تصویر ایجاد کنید.

از الان به بعد تصویر سمت راست موش و تصویر سمت چپ برگ خواهد بود. (قبلاً هم گفتم که «یاد افزا» در چنین شرایطی می تواند بسیار مفید باشد).

ولی به شما می گویند به سمت راست بپیچید، موش را در ذهن خود تجسم کنید. وقتی می گویند به سمت چپ بپیچید، برگ را تصور کنید.

فرض کنید در مثال بالا شخص به شما می گوید بعد از پمپ بنزین به سمت راست بپیچید. ایستگاه پمپ بنزین را تصور کنید که موش ها در آنجا بنزین می زنند. موش های خاکستری و بزرگ را در ذهن خود تصور کنید.

ابر حافظه ی تمرین یافته ی شما این گونه کار می کند. شما به رانندگی خود ادامه می دهد و حتی اگر جزئیات را فراموش کرده باشید، جای نگرانی وجود ندارد. وقتی به پمپ بنزین برسید، تصویر آن موش ها در ذهن شما زنده می شود و به یادتان می آید که اینجا باید به سمت راست بپیچید.

فرض کنیم از شخص دیگری مسیر را پرسیده اید. آن شخص این گونه می گوید: از این جاده پایین بروید. دو تا چهار راه را رد کنید. در دومین چهار راه به سمت چپ بپیچید.» از او بخواهید یک مکان خاص را برایتان مشخص کند. «نزدیک چهار راه مکان خاصی وجود دارد؟» «بله یک بانک هست.» از او بخواهید بانک را توصیف کند. «چه بانکی هست؟ بانک چه شکلی است؟» «بانک ملی قدیمی که ساختمان سفید و بزرگی دارد.»

سپس یک بانک ملی قدیمی سفید و بزرگ را تجسم کنید. از آنجا که به شما گفته اند باید به سمت چپ بپیچید، باید چه چیزی را به بانک میخکوب کنید؟ درست است، برگ. داستان را نیز اضافه کنید. شاید برگ ها در حال سوختن هستند. شاید بزرگ هستند و رنگ روشنی دارند.

شما به ناخودآگاهتان اطلاعات کافی را داده اید تا به مقصد برسید. در حین رانندگی از کنار بانک سفید عبور می کنید و به خاطر می آورید که باید به سمت چپ بپیچید، چون که تصویر برگ ها به ذهنتان می آید.

هنگامی که در مکانی آشنا رانندگی می کنید، این اتفاق به صورت ناخواسته رخ می دهد و شما به مقصدتان می رسید. اگر با دوستتان باشید و او از شما مسیر را بپرسد، ممکن است ندانید. اما به محض اینکه به آنجا برسید، متوجه می شوید. در واقع شما می دانید که باید از کجا بروید. می دانید که ناخودآگاه شما این مسیر را به خاطر دارد. فقط امیدوار هستید که در زمان مناسب، اطلاعات لازم به ذهنتان خطور کند. با استفاده از ابر حافظه دیگر نیازی نیست سرنوشت خود را به دست شانس بسپارید. شما ذهن خودتان را تمرین می دهید تا در مواقع لازم اطلاعات مورد نظر بازیابی گردد.

بگذارید مجدداً خاطرنشان کنم که در نگاه اول ممکن است به نظر برسد که کارهای زیادی را باید انجام دهید. انتخاب پیوند، ایجاد تصویر، ساختن داستان این همه کار برای اینکه یادم باشد به چپ بپیچم یا راست؟ خیلی زحمت دارد. اما به خاطر داشته باشید که پس از گذشت چند روز یا چند هفته، شما مهارت بیشتری به دست می آورید و این تکنیک ها را سریع تر انجام می دهید. هر چقدر حافظه ی خود را بیشتر تمرین بدهید، تمام این مراحل با سرعت بیشتری انجام می گیرد و اطلاعات بیشتری را به خاطر خواهید سپرد. در هر موقعیتی می توانید از این ابزار های ذهنی استفاده کنید و کارایی شما افزایش می یابد.

کاربرد های شخصی تر ایجاد کنید

حالا از شما می خواهم یک سری موقعیت ها را مرور کنید که در آن ها می توانید تکنیک های مورد بحث را به کار گیرید. از شما می خواهم نحوه ی به کار بستن آن ها را نیز در نظر بگیرید. فرقی ندارد سناریو چه باشد، مراحل اصلی همیشه یکسان هستند:

1- مکانی برای آویختن اطلاعات؛ که پیوند شماست.

2- اطلاعاتی که به تصاویر واضح تبدیل شده است.

3- چسب زنی برای متصل ساختن تصاویر به یکدیگر که داستان شماست.

سناریوی اول: فرض کنید که در بنگاه معاملات ملکی کار می کنید و می خواهید چند خانه جدید را بازدید کنید. می خواهید یک سری نکات خاص را در مورد هر خانه به خاطر بسپارید. البته که می توانید آن ها را بنویسید. اما نباید برده ی خودکار و کاغذ بود. با توجه به تعداد خانه ها و مشتریان، می خواهید مطمئنن شویدکه به هنگام حرف زدن با هر شخص، اطلاعات مناسب به ذهنتان بیاید.

فرض می‌کنیم می خواهید از سه خانه دیدن کنید. اولین خانه دستشویی های بزرگ، استخر، اتاق خواب و یک بالکن دارد. دومین خانه یک پنل چوبی زیبا و پارکینگ بزرگ و جادار دارد. سومین خانه کوچک است، اما در بالای تپه واقع شده و از نمای دلنشینی برخوردار است.

برای هر کدام از این موقعیت ها، سه مرحله ی اصلی را در نظر بگیرید. کتاب را ببندید و تمرین کنید. بگذارید به شما بگویم که من چگونه مشخصات خانه ی اول را به خاطر می سپارم. اولین گام این است که یک پیوند انتخاب کنم تا اطلاعات را بر آن بیاویزم. می توانم هر کدام از فهرست ها را انتخاب کنم: فهرست درختی، فهرست اعضای بدن و فهرست خانه. سپس از دستشویی، استخر و اتاق خواب یک تصویر ایجاد می کنم و به یکی از این فهرست ها میخکوب می نمایم.

راه دیگری نیز برای ایجاد پیوند وجود دارد. فرض کنید من متوجه شده ام که یک درخت بلوط بزرگ در حیاط خانه ی اول وجود دارد. می توانم از آن به عنوان پیوند استفاده کنم. این شکلی از همان تداعی است که در ابتدای کتاب یاد گرفتیم.

هنگامی که نیاز دارید چیزی را به صورت منطقی به اطلاعاتی پیوند دهید که از قبل در ذهنتان وجود دارد، می توانید از تداعی استفاده کنید. پس باید چیزی که می دانید را به چیزی که نمی دانید ارتباط می دهید.

از آنجا که درخت بلوط را که به خانه ی اول ربط دادم، بگذارید از گزینه ی دوم استفاده کنیم. درخت بلوط را به عنوان پیوند انتخاب کنید. برای سه مشخصه ی خانه، تصویر ایجاد کنید و آن را به درختی بیاویزید یا میخکوب کنید. اولین تصویر کاسه ی توالت است؛ دومین تصویر شامل آب است چون استخر را مد نظر داریم و سومین تصویر نیز می تواند یک بالش باشد که بیانگر اتاق خواب است. سپس از یک داستان بی معنی و اغراق آمیز استفاده کنید و این سه تصویر را میخکوب نمایید.

باز هم تأکید می کنم. هنگامی که در این تکنیک ها خبره شوید، در داخل خانه راه می روید و همان لحظه که مشخصات را مشاهده می کنید، این فرآیند به صورت ناخودآگاه انجام می شود. به همین دلیل است که ابر حافظه به شدت کاربردی است. بدین وسیله زمان ارزشمند خود را کمتر صرف نوشتن و مرور نوشته ها می کنید. همه چیز در ذهن شماست. هم زمان، با دیدن، شنیدن و تجربه کردن، اطلاعات درون شما ثبت می گردد. حالا همین تکنیک ها را با دو خانه ی دیگر تمرین کنید.

سناریوی دوم: بیایید و سناریوی دیگری را تمرین کنید. فرض کنید در کار خودرو هستید و می خواهید انواع اتومبیل ها و مشخصات آن ها را بهتر به یاد آورید. با اولین اتومبیل شروع کنید و مدلی را به کار گیرید که به نظرتان ایده آل است. فرض کنیم می خواهید به یاد داشته باشید که این اتومبیل 13 هزار کیلومتر کار کرده و مجهز به سیستم تهویه ی مطبوع هوا است.

این اطلاعات در مورد اتومبیل را چگونه به خاطر می سپارید؟ کتاب را ببندید و همین الان تمرین کنید.

اولین قانون ما چه بود؟ به پیوند نیاز داریم تا اطلاعات را بر آن آویزان کنیم. آیا متوجه نکته ی برجسته ای در مورد اتومبیل شده اید؟ فرض کنید «رینگ اسپورت» خاصی دارد. ما این را به عنوان پیوند انتخاب می کنیم. (دیگر پیوند ها: رنگ متالیک و خرابی یکی از چراغ ها) حالا به دو قطعه اطلاعات نیاز داریم و باید برای آن ها تصویر ایجاد کنیم. این اتومبیل 13 هزار کیلومتر کار کرده است پس من از تصویر جادوگر استفاده می کنم زیرا در فهرست درختی شماره ی ۱۳ متعلق به جادوگر بود. جادوگر را یخ زده تصور می کنم تا برایم یادآور سیستم تهویه ی هوا باشد. گام سوم چطور؟ جادوگر را بر رینگ اسپورت سوار می نمایم. شاید با چرخ ها می چرخد. شاید هم او چرخ ها را می چرخاند تا گرمش شود.

دفعه ی بعد که با یک مشتری در مورد اتومبیل حرف می زنم، چه اتفاقی می افتد؟ اگر به من بگوید که اتومبیل دست دوم می خواهد، من در ذهنم پوشه های مربوط به اتومبیل های دست دوم را مرور می کنم. شاید یکی از آن ها مربوط به این اتومبیل خاص باشد. تصویری که ایجاد کرده ام در ذهنم زنده می شود. جادوگر مرا به یاد عدد ۱۳ می اندازد، ایخ زدگی اش مرا به یاد سیستم تهویه می اندازد. بدون اینکه نیازی باشد تا به پرونده های حقیقی نگاه کنم، می توانم این اطلاعات را در اختیار مشتری خودم قرار دهم. شاید به خاطر آوردن اینکه آن اتومبیل 13 هزار کیلومتر کار کرده و تهویه ی هوا دارد، به نظرتان دستاورد بزرگی نباشد. اما این را ضرب

در بیست، پنجاه یا صد اتومبیل کنید. آنگاه می بینید که ابر حافظه تا چه اندازه می تواند برای شما مفید باشد.

سناریوی سوم: بیایید یک کاربرد دیگر را نیز امتحان کنیم. فرض کنید می خواهید سخنرانی کنید و پیش نویسی نیز آماده کرده اید. ده نکته را باید مطرح کنید. بدون استفاده از یادداشت چگونه این سخنرانی را پیش خواهید برد؟ کتاب را ببندید و همین الان در مورد فرآیند مربوط فکر کنید.

راه حل من به این شکل است. اول از همه به یک پیوند نیاز دارید تا اطلاعات را بر آن سوار کنید. من ترجیحاً یک پیوند از فهرست های درختی یا اعضای بدن و یا خانه را انتخاب می کنم، زیرا تمام اطلاعاتی که در یادداشت های من وجود دارد جدید است. اگر قرار بود از تداعی استفاده کنم، باید با سخنرانی ام آشنایی قبلی می داشتم تا بتوانم بخش های مختلف آن را به عنوان پیوند های از پیش تعیین شده، برگزینم.

سپس باید هر کدام از نکات را به یک تصویر تبدیل کنیم. فرض می کنیم که موضوع سخنرانی کسب درآمد در معاملات ملکی است. فرض کنیم اولین نکته این است که چگونه تیزبین شویم؛ پس بر مهم ترین جنبه ی نکته ی اول تمرکز کنید یعنی تیزبینی. آن را به یک تصویر تبدیل کنید. «تیز + بینی.» می توانید الاغی را تصور کنید که «بینی» بسیار «تیزی» دارد. این تصویر را بر اولین پیوند از فهرستی که استفاده می کنید، بیاویزید.

دومین نکته در مورد انتخاب دسته بندی فروش است. جنبه ی اصلی نکته ی دوم چیست؟ دسته بندی. «دسته بندی» را تقسیم (دسته + بند) و به یک تصویر (دستبند خونین) تبدیل کنید. حالا این تصویر را به دومین پیوند از هر فهرستی که استفاده می کنید، بیاویزید. این فرآیند را برای تک تک مورد های موجود در پیش نویس خود انجام دهید.

هنگامی که سخنرانی می کنید، می توانید در ذهنتان به اولین پیوند نگاه کنید؟ الاغ. «دوستان، می خواهم در مورد اینکه چگونه یک سرمایه گذار تیزبین باشیم، صحبت کنم.» بعد از اینکه صحبت در مورد نکته ی اول را به پایان رساندید، به سراغ دومین پیوند می روید و یک گردن بند خونین می بینید. «دومین موضوع دسته بندی فروش است.» سپس این فهرست را به همین ترتیب ادامه می دهید تا سخنرانی خود را به اتمام برسانید. ممکن است اندکی طول بکشد تا در استفاده از ابر حافظه اعتماد به نفس کسب کنید، اما باور کنید که می توانید. در هر شرایطی که هستید، **سه قانون حافظه را تمرین کنید:**

1- **پیوند:** چیزی برای پیوند اطلاعات.

2- **تصویر:** اطلاعات را به تصویر تبدیل کنید.

3- **چسب ذهنی:** استفاده از چسب ذهنی برای متصل کردن تصاویر و ساختن داستان.

مرور فصل ۱۳

فهرست کارهای روزانه

1- یک فهرست از پیوند ها را انتخاب کنید. (فهرست درختی، فهرست اعضای بدن، فهرست خانه)

2- برای هر کاری که می خواهید به خاطر بسپارید یک تصویر ایجاد کنید.

3- تصاویر را به پیوند هایی آویزان کنید که از فهرست مورد نظر انتخاب نموده اید.

کلید هایم کجا هستند؟

1- عادت کنید که بر روی وسیله یا مکانی که کلید تان را در آنجا قرار می دهید، تمرکز نمایید.

2- در ذهن خود داستان بسازید.

به خاطر سپردن یک آدرس

پلاک:

1- یک فهرست از پیوند ها را انتخاب کنید. (فهرست درختی، فهرست اعضای بدن، فهرستت خانه)

2- یک تصویر برای عدد پلاک انتخاب کنید.

3- تصویر را بر یکی از پیوند های فهرست آویزان کنید.

4- یک تصویر ذهنی ایجاد نمایید و آن دو را به هم وصل کنید.

5- اگر در آدرس صفر وجود داشت، «یک پیراشکی» را به عنوان تصویر خود در نظر بگیرید.

6- عدد بزرگ تر (بیش از ۲۰) را به چند بخش تقسیم کنید و مراحل فوق را دنبال نمایید.

نام خیابان و کوچه و ...

1- نام شهر را به چند بخش تقسیم نمایید.

2- یک تصویر هم صدا برای هر بخش انتخاب کنید. (به خاطر داشته باشید که می توانید بخش ها را ترکیب کنید.)

3- آن ها را به ترتیب به یکی از فهرست ها میخکوب کنید و یا آن ها را به یکدیگر پیوند دهید و فقط اولین مورد را میخکوب کنید.

نام استان و شهر:

1- دو مرحله ی اول خیابان را انجام دهید.

2- تصاویر را بر یک پیوند کاملاً جدید بیاویزید و یا آن ها را به اسم خیابان متصل کنید.

به یاد آوردن مسیر

1- یک مکان خاص را بیابید. (بپرسید)

2- اسامی خیابان ها را به تصویر تبدیل کنید. (همانند حفظ کردن آدرس)

3- برای مسیر ها از تصاویر زیر استفاده نمایید:

راست: موش- چپ: برگ- شمال: قطب شمال– جنوب: خوک ماده- شرق: چاپستیک- غرب: کلاه کابوی.

تمرین های ذهنی فصل ۱۳

تمرین 1

کار های زیر را به یکی از فهرست های خود متصل کنید. فرض کنید که این فهرست کار های روزانه ی شماست.

1- به اداره پست بروم و یک بسته را ارسال کنم.
2- سطل زباله بخرم.
3- قلاده ای که خراب بود را بازگردانم.
4- لامپ بخرم
5- به سوپرمارکت بروم و شیر بخرم.
6- برای عشقم گل بخرم.
7- به مدت پانزده دقیقه یک کتاب در مورد «مثبت اندیشی» بخوانم.
8- اتومبیلم را بشویم.
9- سی دقیقه ایروبیک تمرین کنم.
10- کفش هایم را واکس بزنم.

تمرین 2

با توجه به مراحلی که در بالا ذکر شد، آدرس های زیر را پیوند کنید.

1- آستارا، خیابان تله سفید، پلاک ۱۰
2- شیراز، خیابان ولی عصر، پلاک ۱۵۱۲

3- اصفهان، چهار باغ بالا، پلاک ۹

4- مشهد، خیابان پزشکان، کوچه ۱۰، پلاک ۷۲۳

5- رشت، میدان شهرداری، پلاک ۱۹۰۲،

تمرین ۳

حداقل پانزده مسیر را در طول هفته تمرین کنید. می توانید با موارد زیر شروع کنید.

1- در سه راهی دوم به سمت چپ بپیچید.

2- در ایستگاه قطار به جنوب بروید.

3- در دوراهی قلهک به سمت شرق برانید.

4- در جاده ی فشم به سمت راست بپیچید.

5- در اتوبان یادگار به سمت شمال بروید.

فصل 14: مطالعه و ابر حافظه

ما در حال حاضر به دنبال کاربرد تکنیک های ابر حافظه برای درک مطلب هستیم. آیا شما همیشه مطالبی را که خوانده اید به یاد می آورید؟ آیا هرگز این موارد برای شما اتفاق افتاده است: «شما در حال مطالعه هستید و ناگهان متوجه می شوید که هیچ تصوری در مورد چیزی که می خوانید یا چه مقدار خوانده اید، ندارید؟» شما به معنای واقعی کلمه، رشته افکار را از دست داده اید.

این اتفاق به این دلیل است که حتی اگر چشمان شما در حال مرور همه کلمات باشد، ذهن شما روی چیز دیگری متمرکز شده است؛ مثل اینکه شما کلید های منزل را جایی می اندازید ولی توجه ندارید

که با دستان خود چه می کنید. در این حالت به کلمات توجه ندارید. ذهن سرگردان شما، روی چیز دیگری متمرکز شده و مفهوم کلمات ثبت نمی شود/

شما به دلایل زیادی به آنچه می خوانید علاقه ندارید: موضوع پیچیده است یا بعضی اوقات، علت موردی خاص است، مثلاً متن کتاب روان نیست و یا شما حوصله ندارید. اغلب کتاب های درسی با حجم زیادی از اطلاعات، موجب غفلت و عدم درک می گردند. ممکن است شما به دلایل فیزیولوژیکی نیز در تمرکز مشکل داشته باشید: شاید خسته باشید؛ از چیزی ناراحت باشید یا از اینکه برای یک آزمون مطالعه می کنید تحت فشار باشید. در هر وضعیتی، حداقل این است که شما نیاز به فراگیری بهتر اطلاعات دارید.

خواندن و به یاد آوردن

جهت کمک به افراد برای تمرکز بیشتر در مطالعه و خواندن، تکنیکی را با استفاده از سیستم ابر حافظه ایجاد کردم که بسیار ساده است. وقتی درست اجرا گردد، نتایج کاملاً شگفت انگیز خواهد بود.

فصل 14: مطالعه و ابر حافظه

ما در حال حاضر به دنبال کاربرد تکنیک های ابر حافظه برای درک مطلب هستیم. آیا شما همیشه مطالبی را که خوانده اید به یاد می آورید؟ آیا هرگز این موارد برای شما اتفاق افتاده است: «شما در حال مطالعه هستید و ناگهان متوجه می شوید که هیچ تصوری در مورد چیزی که می خوانید یا چه مقدار خوانده اید، ندارید؟» شما به معنای واقعی کلمه، رشته افکار را از دست داده اید.

این اتفاق به این دلیل است که حتی اگر چشمان شما در حال مرور همه کلمات باشد، ذهن شما روی چیز دیگری متمرکز شده است؛ مثل اینکه شما کلید های منزل را جایی می اندازید ولی توجه ندارید که با دستان خود چه می کنید. در این حالت به کلمات توجه ندارید. ذهن سرگردان شما، روی چیز دیگری متمرکز شده و مفهوم کلمات ثبت نمی شود/

شما به دلایل زیادی به آنچه می خوانید علاقه ندارید: موضوع پیچیده است یا بعضی اوقات، علت موردی خاص است، مثلاً متن کتاب روان نیست و یا شما حوصله ندارید. اغلب کتاب های درسی با حجم زیادی از اطلاعات، موجب غفلت و عدم درک می گردند. ممکن است شما به دلایل فیزیولوژیکی نیز در تمرکز مشکل داشته باشید: شاید خسته باشید؛ از چیزی ناراحت باشید یا از اینکه برای یک آزمون مطالعه می کنید تحت فشار باشید. در هر وضعیتی، حداقل این است که شما نیاز به فراگیری بهتر اطلاعات دارید.

خواندن و به یاد آوردن

جهت کمک به افراد برای تمرکز بیشتر در مطالعه و خواندن، تکنیکی را با استفاده از سیستم ابر حافظه ایجاد کردم که بسیار ساده است. وقتی درست اجرا گردد، نتایج کاملاً شگفت انگیز خواهد بود.

تکنیک این است: هنگام مطالعه، باید همواره به نحوی بخوانید که انگار شما در حال بیان اطلاعات کتاب به شخص دیگری هستید.

به عبارتی دیگر هنگام مطالعه، از دید ذهنی خویش، تصور نمایید که در حال بیان کلمات به شخص دیگری هستید. چرا؟ همان طور که چند بار گفته ایم،ما موضوع مورد علاقه خودمان هستیم. ما همیشه بیشتر از حرف های دیگران به سخنان خود توجه داریم. وقتی که خودمان را در حال بیان کلماتی که می خوانیم تصور کنیم، فرآیند و موضوع را شخصی می کنیم، چون در تصویر قرار داریم. احساسات نقش آفرینی می کنند و در ارتباط با ضمیر ناخودآگاه، احساسات، چرخ فرآیند افکار عمیق تر راه انداخته و ذهن ما درگیر می گردد. در واقع توجه ما جلب می شود.

دلیل دیگری نیز وجود دارد که چرا این تکنیک خوب کار می کند. ذهن هوشیار شما در یک زمان می تواند فقط روی یک چیز تمرکز- و تصور- کند. ذهن نمی تواند برای گفتن چیزی، یک باره در دو محل باشد. با تصور خویش، در حال گفتن این کلمات، همان طور که می خوانید، ذهن شما در معرض افکار پوچ و سرگردان قرار نمی گیرد. در عوض، ذهن خود را درگیر و قفل روی اطلاعات می نمایید. این گام ساده به شما کمک می کند که بدون محدودیت؛ داده های بیشتری را نسبت به مطالعه معمولی به یادآورید، زیرا فرآیند درگیری ذهن برای یادآوری، به صورت اساسی رشد می کند.

از شما می خواهم همین الان این تکنیک را تمرین کنید. تصور نمایید که در حال گفتن، «از شما می خواهم همین الان این تکنیک را تمرین کنید» هستید. هر کسی را می خواهید به عنوان شنونده انتخاب نمایید. از دید ذهنی، در هر وضعیتی که می خواهید، نشسته یا ایستاده، قرار بگیرید. شنونده در مقابل شما قرار دارد. به آن شخص یا سایر اشخاص بگویید، «از شما می خواهم همین الان این تکنیک را تمرین کنید.» هم اکنون انجام دهید.

چه احساسی دارید؟ افراد زیادی به من می گویند که این کار، بار اول کمی مشکل است، چون از دید ذهنی، آن ها مجبورند روی چیزی که می گویند تمرکز نمایند و این دقیقا همان نکته است. **تمرکز به معنای توجه است که به معنای درگیر شدن ذهن است.** نظیر سایر تکنیک ها در ابر حافظه، این کار باعث می‌شود که ابتدا کمی آهسته تر بخوانید. لیکن وقتی به آن عادت کردید، با درک بیشتری مطالعه خواهید نمود.

در اینجا می توان مورد دیگری به این تکنیک اضافه کرد. چنانچه شما نفهمید که چه می خوانید، چه اتفاقی می افتد؟ شما با کلمات و مفاهیمی مواجه می شوید که ناشناخته بوده یا درک آن ها دشوار است. شما معمولاً در چنین شرایطی چه می کنید؟ آیا سعی می کنید دوباره موضوع را چند بار بخوانید؟ کلمات را در فرهنگ لغت جستجو نمایید؟ چه مدت به این کار ادامه می دهید تا دست بردارید؟

اگر با چیزی مواجه شوید که نمی فهمید، در دید ذهنی خویش نه تنها باید خود را به عنوان یک معلم ببینید، بلکه یک دانشجو نیز در نظر بگیرید. به عنوان یک دانشجو، از خود سؤال کنید: «منظورت از آن جمله چه بود؟ معنای آن کلمه چیست؟ می توانی دوباره آن را توضیح دهی؟»

متوجه منظورم شدین؟ اگر پس از خواندن چیزی، کامل متوجه نشدید، آن را رها نمایید؛ چون حافظه شما کار نمی کند. اگر به خواندن ادامه دهید، متوجه نخواهید شد زیرا در یک سطح مشخص، شما هنوز به فکر چیزی هستید که متوجه نشده اید.

درست مثل این است که به خودتان بگویید، «حالا، یک دقیقه صبر کن! این چی بود؟ من نگرفتم، نفهمیدم. توقف!» اگر توقف نکنید، ذهن شما رها خواهد شد. فشار خیلی زیادی در تلاش برای کشف معنای کلمه یا جمله قلبی و ادامه آنچه شده در حال خواندن هستید وجود دارد.

پس **به یاد داشته باشید که ذهن شما در یک زمان نمی تواند دو جا باشد.** شما باید از این قانون سود ببرید. مثلاً وقتی به کلمه ای می رسید که درکش نمی کنید، توقف کنید. از دید ذهنی خود یک سؤال بپرسید. «معنای آن کلمه چیست؟» اگر نفهمیدید، از دید ذهنی خود بگویید، «بیا برویم در فرهنگ لغت آن را پیدا کنیم.» بروید و در فرهنگ لغت دنبال کلمه بگردید و آن را برای

دانشجوی خیالی خود توضیح دهید. این باعث مشغول شدن و تمرکز شما می شود. این همان تکنیک ظریفی است که با انجام آن، متوجه آنچه می خوانید یا مطالعه می کنید، خواهید شد.

هنگامی که شما خود را به عنوان یک دانش آموز تصور کنید، می توانید از خودتان بخواهید که چیزی را دوباره بیان کنید. به عنوان مثال، شما در حال پیش مطالعه هستید و به جمله ای می رسید که آن را نمی فهمید. از خودتان بپرسید، «ممکن است دوباره آن را توضیح دهید؟»، «واقعاً چه می گویید؟» و متعجب می شوید اگر با برداشتن این گام، جمله ای که یک دقیقه پیش به نظر غیر قابل درک بود ناگهان معنادار شود. دوباره، این اتفاق می افتد زیرا شما قدرت ضمیر ناخودآگاه خویش را به کار گرفته اید. با تصور پرسیدن این سؤالات از خود، به سطوح عمیق تری از تفکر دست می یابید.

بیان دوباره، در دید ذهنی شما، یکی از قوی ترین ابزارهایی است که می توانید در حافظه خویش ایجاد کنید. بیان دوباره، موجب انتقال ضمیر ناخودآگاه شما به مرحله نگاه و جستجو گشته، همه داده ها ظاهر شده و درک شما با توضیح همراه می گردد. بیان دوباره، باعث خلق مجدد موضوعی شده (که می دانید) و به صورت نامحدود یادآوری را افزایش می دهد، چه برای آزمون، چه جلسه، یا هر موقعیت دیگری باشد.

مطالعه برای امتحانات مختلف

اجازه دهید بحث مطالعه را مجددا یک گام به جلو ببریم. فرض کنید به روشی که توضیح دادم در حال مطالعه برای امتحانات آخر ترم هستید، یعنی، در دید ذهنی خویش، آنچه را می خوانید به دانشجوی خیالی دوباره درس می دهید. همچنین از خود سؤالاتی می پرسید مثل، «می شود دوباره توضیح بدهی؟» یا «این جمله را نمی فهمم!» همه چیز را بررسی و «جستجو» کنید. آیا همه چیز درست و صحیح است. از این به بعد هر گاه به یک عبارت، فرمول یا موضوع می رسید که فکر می کنید در مورد آن از شما سؤال (آزمون) خواهد شد، می توانید کار های زیر را انجام دهید:

از دید ذهنی، به دانشجوی خیالی خویش بگویید، «به هرحال، مطمئن شوید که این را به یاد می آورید چون احتمالاً سؤال امتحانی شما خواهد بود.»

پس از نمایش این صحنه کوچک در چشم ذهنی خود، «یادداشتی» ثبت کنید. یادداشت باید یک اصطلاح یا عبارت در مورد چیزی باشد که همان لحظه خوانده اید، چیزی که چنانچه در کلاس مطرح گردد، حافظه شما را تکان داده و موجب شود اطلاعات مورد نیاز را به یاد بیاورید. ممکن است آنچه یادداشت می کنید خلاصه یک قطعه، یک فرمول، یک کلمه خاص، یک حقیقت برجسته، یک عبارت مهم و یا هر نوع یادآوری از چیزی باشد که همان لحظه خوانده اید. لطفاً پس از ثبت یادداشت، به خواندن ادامه دهید.

علیرغم اینکه در این کتاب به شما گفتم چیزی را یادداشت نکنید، حالا مجبوریم از این ابزار برای آموزش بیشتر ابر حافظه استفاده کنیم. همان طور که در فصل ۱۳ گفتم، نمی خواهم شما از

یادداشت برداری به عنوان بهانه ای جهت عدم یادآوری استفاده نمایید. این تکنیک خیلی فرق می کند.

با یادداشت چیزها، یک فهرست و یک مرجع را در ذهن خود نشانه گذاری کرده و به خود می گویید که «بعداً» این چیزها را باید به حافظه بسپارم. این «بعداً» اگر کاری نکنید، هرگز نمی آید و مشکل یادداشت برداری دقیقا همینجاست. اما در این کتاب می آموزید که چطور «بعداً» به این فهرست مراجعه نموده و با استفاده از ترفند های ابر حافظه، جایگاه این تکه های کوچک اطلاعات در حافظه خویش تثبیت کنید.

به محض تکمیل فهرست خود، آن را مرور نموده و مطمئن شوید که همه چیز تا حد ممکن فشرده شده است. آن چیزی که از شما می خواهم یادداشت کنید ایده ها، کلمات و مفاهیم است. اکنون به این فکر کنید که چقدر می تواند نتایج امتحان عالی شود اگر که می توانستید آن خلاصه برداری های کلاس را با خود سر جلسه امتحان ببرید. یک کلمه یا یک عبارت کوچک کلید واژه، اطلاعات زیادی را به یاد شما می آورد و عالی می شد اگر می توانستید به آن مراجعه نمایید.

عالی می شد، مگر نه؟! خبر خوبی دارم، شما حتما می توانید! این فهرست برداری کلاسی در ذهن شماست!

تمام کاری که باید انجام دهید، استفاده از تکنیک های حافظه در این فهرست است. کلمات و عبارات را با استفاده از تکنیک های تدریس شده در درس قبلی به تصویر بکشید. کلمات را به هجا ها تقسیم نموده و هجاها را به تصاویر صدادار تبدیل کنید. یکی یکی انجام دهید. امکان دارد یک فهرست یک صفحه ای پانزده دقیقه یا نیم ساعت زمان ببرد، اما فقط فکر کنید که چقدر آرام خواهید بود وقتی در کلاس باشید و بدانید که خلاصه این صفحه را همراه دارید. هنگامی که این فرآیند را تکمیل نمودید، این تصاویر تقسیم شده را به یک داستان، زنجیروار مرتبط کنید. دقیقا شبیه فرایندی که در مورد مجسمه آزادی انجام دادیم، عمل کنید. امکان دارد سی، چهل، یا حتی یک صد تصویر داشته باشید. با آن ها یک داستان شگفت انگیز، مضحک و البته بی معنی بسازید. دو یا سه بار آن را مرور کنید. تضمین می کنم که همه اطلاعات سپرده شده به حافظه را در اختیار دارید. این تکنیک یکی از قوی ترین ابزار های موجود جهت کمک به یاد آوری اطلاعات در امتحانات مختلف است. حتی یک داستان با پانصد تصویر را می توان از طریق چشم ذهنی خود در عرض یک یا دو دقیقه به صورت کامل پیش برد. هر تصویر برای شما یک عبارت یا کلمه کلیدی بوده و هر عبارت یا کلمه کلیدی شامل مقدار زیادی اطلاعات برای شما است. این تکنیکی است که عموماً دانشجویان حقوق جهت یاد آوری اطلاعات زیادی از موارد قانونی به کار می گیرند.

به خاطر داشته باشید، می توان سخت تر یا هوشمند تر کارکرد. می توانید هر شب ساعت ها طوطی وار مطالعه کرده- تکرار، تکرار، تکرار- و امیدوار باشید اطلاعات در ذهن شما بنشینند. همچنین می توانید از روش هوشمند استفاده نمایید. تکنیک های ابر حافظه نه تنها در رسیدن به هدف مؤثر است، بلکه فشار بدنی را نیز می کاهد. شما از تخیل استفاده می کنید. شما به فکر افکار

خنده دار، مضحک، بی معنی بوده و خیال پردازی می کنید. مهم تر اینکه هر چیزی را به تنهایی به یاد می آورید. با اعتماد به سر جلسه امتحان رفته و اولین نفری خواهید بود که امتحان را تمام می کنید. احساس فوق العاده ای است. اکنون به عنوان آخرین آزمون، اجازه دهید از شما بپرسم: در داستان مجسمه آزادی، راننده بنز کیست؟ «جان تراولتا.» بنز چه چیزی را یدک می کشد؟ «یک خانه کاروانی بلند.»آیا وقتی می بینید همه چیز را فوراً به یاد می آورید آیا احساس خوبی پیدا نمی کنید؟

گوش دادن به درس ها (کلاس درس، سمینار، کتاب صوتی و ...

حالا دوست دارم چند نکته در مورد «نحوه صحیح گوش دادن به درس ها» برای درک حداکثر مقدار اطلاعات به شما ارائه دهم. اینکه شما در کلاس به درس گوش می دهید، در یک نوع همایش شرکت کرده اید، یا در شرایطی قرار دارید که گوینده ای در حال ارائه اطلاعاتی صوتی است، مبانی همان چیزهایی است که هنگام خواندن انجام می دهید.

البته ابتدا باید به شما یادآوری کنم که یادداشت نکنید. هنگام درس، باید به آنچه گفته می شود توجه نمایید. شما امکان ندارد بتوانید این کار را به صورت کامل انجام دهید، اگر که سعی دارید هم زمان مطالبی را یادداشت کنید، ذهن هوشیار شما نمی تواند در یک زمان دو جا باشد.

از طرف دیگر در یادداشت برداری فشار جانبی نیز وجود دارد. نه تنها به خودتان فشار می آورید (باید این کار را انجام دهم!)، بلکه تلاش می کنید چیزی را با سرعت ممکن یادداشت نمایید، در حالی که گوینده در آن لحظه به سراغ مطلب دیگری رفته است و چون اطلاعات کمتری را حفظ

می کنید، مدام در حال عقب افتادن هستید. همین عقب افتادن از روند آموزش مدرس، فشار عصبی شما را بیشتر می کند. افراد بسیاری در سمینار ها و کلاس ها هیچ مطالبی یاد نمی گیرند.

قاعده اساسی برای گوش دادن به مدرس و معلم عبارت است از (قانون معلم خصوصی): در دید ذهنی خود، وانمود کنید که گوینده فقط برای شما صحبت می کند. باور داشته باشید که هیچ کس دیگری در اتاق نیست.

آیا هرگز معلم خصوصی داشته اید یا نه فقط دانشجوی کلاس های حضوری بوده اید؟ اگر چنین بوده، متوجه می شوید که این تجربه چقدر با یکی از بیست یا سی دانشجو بودن در کلاس فرق دارد. شما باید واقعاً تمرکز نموده و به آنچه معلم می گوید، پاسخ دهید. انرژی ارتباطی بین شما و معلم زیاد می شود و چون فقط شما در کلاس هستید، معلم همه اطلاعات را به تناسب شما و تنها به شما ارائه می دهد.

شما می توانید وضعیت مشابهی را در دید ذهنی خود ایجاد کنید. و درست مثل زندگی واقعی، در دید ذهنی خود سؤال کنید. در خلال مکث ها، وقفه ها، یا هر فاصله دیگری در درس، تصور کنید دست خود را بالا برده و می گویید، «ببخشید. می شود دوباره تکرار کنید؟» مشخصاً پاسخی دریافت نخواهید کرد، اما فقط از همان چند ثانیه برای تمرکز جهت کمک به ثبت بخش های مشخصی از اطلاعات در حافظه استفاده نمایید.

شما می توانید با این راهبرد با تصور گفتن، «ببخشید. فقط برای روشن شدن ذهن خودم سؤال می کنم، منظور شما این بود که ...؟» یک گام جلوتر بروید. این خیلی بهتر است چون شما اطلاعات را دوباره بیان کرده اید و هنگامی که دوباره بیان می کنید، دوباره فرصت به خاطر سپاری را ایجاد نموده اید، درست است؟

من اکیداً توصیه می کنم که درس ها را ضبط کنید. وقتی که به خانه می روید، درس ضبط شده را گوش کنید. برای خود یک دستگاه ضبط صوت سرعت متغیر بخرید تا بتوانید سرعت پخش را دو برابر کنید.

وقتی بار دوم به درس گوش می دهید، همان کار ها را انجام دهید: مطالب را در دید ذهنی خود دوباره بیان کنید. به هر حال، این بار، وقتی به موردی می رسید که حس می کنید مهم است، یا اینکه فکر می کنید در امتحان ممکن است بیاید، کلید توقف را فشار داده و یادداشت بردارید.

همان رویکرد هایی را که در بخش خواندن توضیح دادم دنبال کنید. یادداشت ها را خلاصه نموده، برای هرکدام تصویری درست کنید و یک داستان مضحک، بی‌معنا و سرگرم کننده از آن ها بسازید، داستانی شبیه مثال مجسمه آزادی خودمان در فصل دوم. اگر تا اینجا درست عمل کرده باشید، از لحظه همه چیز به حافظه سپرده می شود.

حتی اگر میل ندارید گام آخر خلق تصاویر از یادداشت ها را انجام دهید، هنوز هم از بازی جلوتر هستید. چنانچه فقط به ضبط صوت گوش داده اید، یعنی دو بار با دقت به درس گوش کرده اید. افرادی که در بار اول و سر کلاس یادداشت برداری کرده اند، یعنی حتی یک بار هم با دقت گوش نکرده اند. پس شرایط الان شما خیلی بهتر است. شرط می بندم اگر در مورد مطالب آن درس امتحان شوید، توانایی خیلی خوبی دارید.

من نمی توانم بیش از این، روی ارزش استفاده از روش ساده ای که در خصوص خواندن و گوش دادن به درس توضیح دادم تأکید نمایم. تکنیک ها کار می کنند. برای من با شروع استفاده از آن ها پس از تجربه تلخ دبیرستان (آن زمان به من گفتند توانایی یادگیری ندارم.) نتایج بسیار شگفت

انگیز بود و برای بسیاری از شرکت کنندگان همایش های من هم این تکنیک ها کار کرده اند. کار می کنند چون موجب تمرکز شما بر روی اطلاعات ارائه شده، می گردند. آن ها کار می کنند زیرا باعث سرگرمی شما می شوند. آن ها بسیار بهتر از تکرار کار می کنند که خسته کننده بوده و ضمیر ناخودآگاه شما را برای کمک به شما در گیر نمی کند. وقتی مردم از شما سؤال کنند که چرا چنین حافظه خوبی دارید، خواهید گفت، «چون می دانم چگونه مطالعه نمایم. می دانم چگونه اطلاعات را به درستی یاد بگیرم. می دانم چگونه کار می کند و می دانم چگونه اطلاعات را در ذهن خویش پردازش و سازمان دهی کنم تا زمانی که به آن نیاز دارم همان جا در سر انگشتان ذهنی من آماده ارائه باشند.»

به هر حال، شما می توانید از این تکنیک در گفت و گو ها نیز بهره مند شوید. از مردم بخواهید مطالب را دوباره بیان کنند. یا چیزی شبیه این بگویید، «منظورت این است که...؟» و برای آن ها دوباره بیان کنید. از درخواست تکرار مطالب از کسی نهراسید. همه دوست دارند که مردم به آن ها گوش کنند و هنگامی که از کسی می خواهید چیزی را تکرار نماید، به آن شخص بگویید که شما واقعاً به چیزی که او می گوید علاقه مند هستید. همواره این نوع رفتار، عکس العمل عالی دارد.

مرور فصل ۱۴

خواندن برای درک بهتر مطالب:

1. اطلاعات را طوری بخوانید، مثل اینکه در حال گفتن آن به شخص دیگری هستید.
2. هرگاه مواردی از متنی را درک نمی کنید از خودتان سؤالاتی بپرسید.

« می شود آن را دوباره بیان کنید؟»، «من اینجا رو نفهمیدم!»

3. جهت یادآوری بخش های خاصی از اطلاعات، «هم زمان، یادداشت مختصری بردارید.»
4. در صورت امکان، یادداشت های خود را به صورت کلمات کلیدی منفردی که هر کدام نماینده اطلاعات زیادی باشد، خلاصه نمایید.
5. کلمات و عبارات را برحسب هر هجا، به تصاویر تبدیل کنید.
6. تصاویر را به صورت داستانی بی معنا شبیه داستان مجسمه آزادی، ترکیب نمایید.

مطالعه برای امتحانات مختلف

هرگاه در زمان مطالعه به موارد مهمی برخوردید که دشوار به نظر آمد یا ذهن شما در آموختن آن مقاومت نشان داد، توصیه می کنم به خود بگویید، «اطمینان دارم این را به خاطر می سپاری چون ممکن است سؤال امتحانی باشد.»

گام های فوق را دنبال کنید، لیکن زمانی که سر جلسه امتحان به سؤالی می رسید که در مورد جواب آن تردید دارید، به دانشجوی خیالی خود بگویید، «مطمئن باش که این را به یاد می آوری چون قبلاً خوب به یاد سپرده ای.»

گوش دادن به درس یا سخنرانی

1. وانمود کنید که گوینده فقط با شما صحبت می کند.
2. از دید ذهنی خویش، سؤالاتی بپرسید.
3. درس را ضبط نموده و مجدداً گوش دهید. (اگر دوست دارید با سرعت زیاد پخش کنید.)

4. گام های 4، 5 و 6 را از بخش مرور فصل ۱۴ (خواندن برای درک بهتر مطالب)، دنبال کنید.

تمرین های فصل ۱۴

تمرین 1

کتاب را شروع به مطالعه کنید که قبلاً با مطالب آن مشکل داشته اید. سعی کنید با استفاده از تکنیک های ابر حافظه دوباره آن را بخوانید. (می توانید این کار را فقط با یک فصل کتاب انجام دهید.) آیا خواندن آن راحت تر است؟ آیا بیشتر به یاد می آورید؟

تمرین ۲

دفعه بعد سر کلاس درس یا سخنرانی، یادداشت بر ندارید. به جای آن، تکنیک های ابر حافظه را امتحان کنید. چطور می توانید آنچه را که گفته شده به خوبی به یاد بیاورید؟

فصل ۱۵: واژگان بیشتر، املا و حافظه ی قوی تر

به یاد آوردن واژگان

چگونه یک واژه یا تعریف را حفظ می کنید؟ شما می توانید این کار را با تکرار صورت دهید، روشی که تاکنون به همه ی ما آموزش داده اند و همگی می دانیم خسته کننده بوده و وقت زیادی می برد؛ در حالی که می توانید این فرایند را به راحتی به تصاویری واضح تبدیل کنید.

بیایید واژه ی «consternation» را در نظر بگیریم. «consternation» به معنی «بهتی فلج کننده، نگرانی، یا ترسی سردرگم کننده» تفسیر می شود. چگونه «consternation» را به تصویر تبدیل کنیم؟ بخش های آن، چه هستند؟ با صدای بلند تکرار کنید: «con+ster+na+tion» یا «cons+ter+na+tion» بخش اول یعنی «con» می تواند تصور شما از یک «مجرم» (convict) باشد. برای بخش دوم، می توانید «پشت یک کشتی» (stern) را در نظر بگیرید. بخش های «na+tion» کمی دشوار تر هستند. من ترجیح می دهم دو بخش را با یکدیگر ترکیب و تصور کنم، چیزی که بتواند «ملت» (Nation) را تجسم کند، مثل سازمان ملل متحده، یک اطلس، یا یک کره ی زمین. لذا شاید شما «مجرمی را تصور کنید که بر روی پاشنه یک کشتی نشسته است و به سوی چیزی در حرکت است که ملت را تداعی می کند.»

هنگامی که تصور خود نسبت به بخش هایتان را ساختید، معنی واژه را در نظر گرفته و آن را به بخشی از تصور خود مبدل سازید. «Consternation» به معنای بهت و حیرت است.

در چشم ذهن خود مجرم را تصور کنید که گیج، متحیر و نا امید است. او چه چیزی را تجربه می کند؟ «Consternation»، بدون شک همین طور است.

آنچه انجام می دهید تقویت معنی واژه از طریق تبدیل آن به یک تصویر است. دفعه ی بعدی که با واژه «Consternation» روبرو شوید، تصور روشن تری از معنای آن خواهید داشت. اگر بر تکرار متکی بودید، باید چندین بار آن را در فرهنگ لغت جستجو می کردید تا معنای آن در نهایت در ذهن شما نقش ببندد. شما می توانید این روش را در یادگیری واژگان زبان های خارجی نیز به کار بگیرید. یادگیری واژگان زبان های خارجی درست مثل یادگیری واژگان در زبان مادری است. واژه را به بخش های مختلف تقسیم کنید، بخش ها را به تصویر هایی هم آوا با آن بخش ها تبدیل کنید، خود معنی را نیز به تصویر تبدیل کنید و همه ی تصویر ها را همان گونه که در مثال «Consternation» انجام دادیم کنار هم بگذارید. به عنوان مثال، بیایید واژه ی «pelo» (تلفظ: پیل) را در نظر بگیریم که در زبان اسپانیایی به معنای «مو» است. «pelo» باید به یک تصویر تبدیل شود، بدین معنی که ابتدا باید بخش های آن را جدا کنیم. با صدای بلند تکرار کنید: «pe-lo ،pe-lo». صدای آن شبیه چیست؟ نظرتان در مورد «هاله» (Halo) چیست؟ «هاله» تصویر شما با صدای مشابه به «pelo» است. تصویری واضح از هاله در ذهن خود ایجاد کنید. حال بگویید چه چیزی در اطراف هاله است؟ درست حدس زدید، مو. از اینکه تصویر ذهنی شما واضح و مشخص است اطمینان حاصل کنید. شما تصویری از بخش های واژه ی مورد نظر ایجاد کرده اید و تصویری از

معنای آن نیز ساخته اید و آن ها را کنار هم گذاشته اید. کار حفظ کردن واژه تمام شده است.

اگر در حال امتحان دادن باشید، دو نوع سؤال از شما پرسیده می شود. اول این است که «مو» به اسپانیایی به چه معنی است؟ وقتی که این سؤال را از خود می پرسید، چه چیزی به ذهن شما خطور می کند؟ تصویری از مو و حدس بزنید چه چیزی آن را احاطه کرده است. یک هاله. «هاله» (Halo) شما را یاد «pelo» می اندازد. سؤال نوع دوم نقطه ی مقابل سؤال نوع اول است: «تعریف «pelo» چیست؟» وقتی این سؤال را از خود می پرسید، چه چیزی جلوی چشم ذهن شما پدیدار می شود؟ تصویری از یک «Halo» (هاله) و حدس بزنید چه چیزی در اطراف آن است؟ مو. این روش به هر دو صورت جواب می دهد.

بیایید یک واژه ی خارجی دیگر را در نظر بگیریم، چیزی که سخت تر باشد. «Amesuis» یک واژه ی پرتغالی است. «Amesuis» در پرتغالی به معنی «صدف» بوده و به صورت «آه+مس+یو+ایز» تلفظ می شود. «آه+مس+یو+ایز». بخش های آن را با صدای بلند تکرار کنید. «آ»، «مس»، «آ+مس». «یو». «ایز». «آه+مس+یو+ایز»، به معنی «صدف».

برای تقویت این واژه در حافظه ی خود، این تصویر سازی را انجام دهید: در ساحلی ایستاده اید. موج ها به سمت ساحل می آیند و آب تا پیش پای شما می رسد. وقتی به دریا نگاه می کنید، صدفی غول پیکر را مشاهده می کنید که از آب بیرون می رود. این

صدف پا، دست و چشم دارد و پوشیده از گل و لای است: خاک، شیره، زالو، خزه ی دریایی. من از شما می خواهم در چشم ذهن خود به او اشاره کرده و با صدای بلند تکرار کنید: «چه کثیف هستی». بلند بگویید:

«چه کثیف هستی، Amesuis!» (what a mess you is)

چندین بار تکرار کنید:

- شما می توانید از این تکنیک در فارسی نیز استفاده کنید. «Amesuis» را من هم آوا با «عمه سیروس» می دانم. عمه سیروس لقب زنی است که در تمام دنیا به بی رحم ترین شکارچی صدف معروف است. چند بار مرور کنید برای همیشه این لغت را به خاطر خواهید داشت.م

«کثیف هستی، Amesuis!» (A mess you is) اگر صحنه را به روشنی در ذهن خود تجسم کنید، حدس بزنید چه می شود؟ همیشه به یاد خواهید داشت که «Amesuis» در زبان پرتغالی به معنی «صدف» است.

کمتر از سی ثانیه وقت برد تا معنای این واژه در حافظه ی شما ثبت شود. شما از معادله ی ساده ی ما استفاده کردید، تصاویر واضح به علاوه ی حرکت برابر است با حافظه. با استفاده از تخیل خود، می توانید واژگان خود را بهبود بخشیده و کلمات خارجی بیشتر، اصطلاحات پزشکی، یا هرگونه اطلاعات دیگر را آسان تر از روش تکرار یاد بگیرید.

در خاطر داشته باشید که شما از تداعی، یا فرمول های یاد افزایی استفاده نمی کنید. تداعی، رویه ای است که در آن یک چیز را که می شناسید و یک چیز را که نمی شناسید را تصور کرده و از طریق روشی منطقی آن ها را کنار هم می گذارید. ما این دو چیز را به صورتی غیر منطقی کنار یکدیگر می گذاریم. ما تصویری روشن و کاملاً شفاف از یک چیز و تصویری روشن و کاملاً شفاف از چیزی دیگر را در نظر گرفته و آن ها را به طریقی مضحک و نامعقول و تا حد امکان با استفاده از عمل کنار هم قرار می دهیم.

من عاشق تدریس این روش هستم، چرا که به یاد دارم چگونه جلوی فلش کارت ها می نشستم و واژه ها را چندین بار تکرار می کردم. به جای اینکه با استفاده از روش یادگیری طوطی وار نیم ساعت را صرف هر واژه کنید، به این فکر کنید که یک یا دو دقیقه وقت صرف بازی با یک واژه کردن چه حسی دارد. واژه را تبدیل به یک تصویر کرده، تعریف را به یک تصویر تبدیل کنید و هر دو را کنار هم قرار دهید. شما از تخیل خود استفاده می کنید، خوش می گذرانید، استرس خود را کاهش می دهید و این کار خیلی وقت شما را نمی‌گیرد و حدس بزنید دیگر چه ...؟ شما 100 درصد واژه ها را به یاد می آورید. این تفاوت بین سخت کار کردن و هوشمندانه کار کردن است.

دیکته کلمات

خیلی از کودکان و بزرگ سالان پیش من آمده و می گویند: «املای من افتضاح است» من به آن ها می گویم اگر در حفظ املای واژه ها از تکنیک های ابر حافظه استفاده کنند تا ابد به یاد خواهند داشت که چگونه واژه را درست بنویسند. من این را جدی می گویم.

معمولاً هر واژه، ترکیبی از دو یا سه حرف است که شما را گیج می کند. برای به یاد داشتن ترتیب درست حروف، آن بخشی که شما را گیج می کند را جدا کرده و تصویر واضحی از آن ایجاد کنید. همین کافی است.

بیایید واژه ی «weight» را در نظر بگیریم. معمولاً این e و i هستند که مشکل ایجاد می کنند. چگونه به یاد داشته باشیم که در واژه ی «weight»، حرف e پیش از i می آید؟ در چشم ذهن خود، یک فیل را در نظر بگیرید. این فیل به سمت یک ترازو می رود و روی آن قرار می گیرد تا خودش را وزن کند. با نگاهی که به پایین می اندازد، شوکه شده و فریاد می زند:

«وای نه! من خیلی چاق هستم». او افسرده است چرا که آن قدر وزن او زیاد است که شروع به گریه کرده و اشک های یخی از چشم او جاری می شود. او گریه می کند و تکه های یخ روی ترازو می افتد- تلپ، تلپ، تلپ. تصویر شما آماده است. ترتیب وقایع را مرور کنید. فیل روی ترازو رفته و پس از اینکه می بیند چقدر اضافه وزن دارد، اشک یخی می ریزد. در این ترتیب وقایع، فیل (eleghant) که نماینده ی e است ابتدای داستان وارد می شود. تکه های یخ (ice cubes) که نماینده ی i هستند، بعداً وارد داستان می شوند. حال تا ابد تصویر فیلمی که اشک یخی می ریزد به شما خواهد گرفت که در «Weight» حرف «e» پیش از «i» به کار می رود.

بیایید مثالی دیگر را در نظر بگیریم. کلمه «marvel» به معنی معجزه را در نظر بگیرید. می خواهیم معنی این کلمه به فارسی را در عرض چند ثانیه برای همیشه به خاطر بسپاریم. کلمه را دو بخش (mar+vel) می کنم. تک تک سیلاب ها را با صدای بلند تکرار می کنم. (مار+ول)

تصویر نهایی من به این شکل در می آید: حضرت موسی برای معجزه **مار ول** می کرد. پس marvel- (مار+ول) یعنی معجزه و شگفتی.

مثال آخر، کلمه «absorb» به معنی جذب کردن را در نظر بگیرید. هجا های تشکیل دهنده آن می شود: «ab+sorb» - (آب + سرب).

داستان من می شود: **آب، سرب** را شب های جمعه به خود جذب می کند.

پس «absorb» (آب + سرب) به معنای جذب کردن است.

مرور فصل ۱۵

ثبت معنای واژه ها در حافظه

1) پیدا کردن معنای واژه در فرهنگ لغت

2) تقسیم واژه به بخش های مختلف

3) ایجاد تصویری هم آوا و تجسمی برای هر بخش

4) چسباندن تصاویر به یکدیگر

5) معنای واژه را در نظر گرفتن و آن را به بخشی از تصویر خود متصل کردن

- من در کتاب «خود آموز املای انگلیسی» موارد این چنینی بسیاری را بیان کرده ام. برای مثال فوق به این عبارت شعرگونه توجه کنید که خیلی راحت تر است:

«I before E, except after C, or when sounded as A as in eight»

یعنی «I» همیشه قبل از «E» می آید؛ به استثنای مواردی که بعد از «C» باشد (Receipt) یا صدای «A» بدهد (weight).

ثبت املای واژه ها در حافظه

1) یافتن املای درست واژه

2) انتخاب ترکیب حروفی در واژه که برای شما مشکل ایجاد می کند

3) انتخاب تصویری که نشانگر ترکیب حروف باشد

4) اتصال تصاویر به یکدیگر جهت ایجاد داستانی مضحک

تمرین های فصل ۱۵

تمرین 1

با استفاده از روشی که در این بخش توضیح دادیم، معنی واژه های زیر را در حافظه ی خود ثبت کنید.

1. Bookkeeping	6. Questionnaire
2. Precede	7. Pneumonia
3. Liaison	8. Subtle
4. Receivable	9. Macabre
5. Census	10. Wreckage

تمرین 2

املای 10 واژه تمرین اول را در ذهن خود ثبت کنید.

فصل ۱۶: اعداد و ابر حافظه

چند وقت پیش، از مدرسه ای در ایالت «کنکتیکت» بازدید کردم. در یکی از کلاس ها از یکی از دانش‌آموزان پرسیدم 7 ضرب در 7 چند می شود.

کشوی میزش را باز کرد، ماشین حسابی برداشت و اعداد را وارد کرد. از او پرسیدم: «دزدکی ماشین حساب با خودتان می آورید؟» او پاسخ داد: «نه ما باید برای کلاس ریاضی آن را به همراه داشته باشیم.» از شدت ناباوری چشمانم گرد شد. از او پرسیدم: «برای کلاس ریاضی حتماً باید ماشین حساب بیاورید؟» او طوری به من نگاه می کرد که گویی از ماه آمده ام. سپس پاسخ داد: «آره، پس چطور محاسبات را انجام بدهیم؟» ما واقعاً ذهن و حافظه خود را ضعیف کرده ایم و این قضیه در ریاضیات بیش از هرحوزه ی دیگری مشخص است. گاهی تعجب می کنم که نسبت به کارهای ذهنی با اعداد چقدر تنبل شده ایم و تا چه حد از آن می ترسیم. منظور من فقط دانش‌آموزان نیست. بسیاری از بزرگسالان نیز می توانند محاسبات ساده را در ذهن خود انجام دهند. بسیاری از ما بدون استفاده از ماشین حساب نمی توانیم یک صورتحساب را مدیریت کنیم. بیشتر ما ضرب تقسیم های ساده را نیز با ماشین حساب انجام می دهیم و هرچه را که اندکی پیچیده تر باشد را به عنوان یک محاسبه ی دور از ذهن در نظر می گیریم. باور کنید،

تمام این ها بهاری دارد. همان گونه که وقتی ورزش نکنید، بدن عذاب می کشد، مغز نیز اگر مورد استفاده قرار نگیرد، ضعیف می شود.

باید محاسبات ذهنی بدون ماشین حساب، برای همه ی ما به یک اولویت تبدیل شود. این یک راهکار مناسب است که به واسطه ی آن کانال های عصبی مغز فعال باقی می مانند. هر چه بیشتر از آن ها استفاده کنید، ذهن شما سریع تر و شفاف تر کار خواهد کرد. این پیامی است که در تمام این کتاب بر آن تأکید می ورزم.

باید اعتراف کنم دلیلی وجود دارد که موجب پذیرش ماشین حساب شده است. برای بسیاری از ما، یادگیری اعداد نه ساده بود و نه لذت بخش. جدول ضرب را در نظر بگیرید. بسیاری از متصدیان بخش آموزش به من می گویند که برای بسیاری از دانش آموزان، آموختن جدول ضرب یک تجربه ی طاقت فرسا و دشوار است. چرا؟ همانند کلمات و چیز های دیگر، جدول ضرب نیز باید مستقیماً حفظ شود. همان گونه که بارها گفته ام، تکرار نه تنها کسالت آور است، بلکه به تحریک سلول های مغز نیز کمکی نمی کند. برای بسیاری از دانش آموزان، حفظ کردن به یک هیولای ترسناک بدل شده است. اما به نظر من راه بهتری نیز وجود دارد.

یادگیری جدول ضرب

4 ضربدر 3 چند می شود؟ جواب من بدین شرح است:

این منظره را در ذهن خود تجسم کنید. بیرون از منزل در کنار اتومبیل جدید پدرتان ایستاده اید. عصبانی هستید، یک سه پایه بر می دارد و بر روی شیشه ی اتومبیل می

کوبید. دوباره این کار را انجام می دهید. و یک بار دیگر. ناگهان پدرتان از راه می رسد. با دیدن صحنه گمان می کند دیوانه شده اید. او نیز بابت بلایی که سر اتومبیلش آورده اید، عصبانی می‌شود. یک سبد تخم مرغ در دستش است و شروع می کند به پرتاب تخم مرغ ها به سمت شما. شما فریاد می زنید: «نه باب! نزن!» سپس یک تخم مرغ به پشت شما اصابت می کند. یکی از تخم مرغ هایی که پدرتان پرتاب کرده را می گیرید و به سمت خودش می اندازید. تخم مرغ دیگری به پشت سر شما می خورد. شما و پدرتان از سر تا پا به زرده تخم مرغ آغشته شده اید. الان مطمئن هستم که اگر در پاسخ به «4 ضرب در 3» این داستان را برای معلم ریاضی کلاس چهارم تعریف کنید، گمان می کند که دیوانه شده اید. اما آیا می توانید حدس بزنید که چکار کردیم؟ برای معادله تصویر خلق کردیم.

به فهرست درختی فکر کنید. کدام عدد اتومبیل بود؟ چهار. کدام عدد سه پایه بود؟ سه. کدام عدد تخم مرغ بود؟ دوازده. من این صحنه را در ۳۰ ثانیه خلق کردم. شما نیز می توانید همین کار را انجام دهید.

برای اینکه به خودتان یا هر شخص دیگری جدول ضرب را یاد بدهید، سه مرحله ی اصلی را که برای به خاطر سپاری هرگونه اطلاعاتی به کار می رود، دنبال کنید. برای هر عدد به یک پیوند نیاز دارید. برای هر عدد یک تصویر ایجاد می کنید. سپس با استفاده از عمل (داستان) این تصاویر را به یکدیگر متصل کنید. در مثال بالا، من از عناصر فهرست درختی به عنوان پیوند استفاده کردم. شما می توانید از فهرست خانه یا از فهرست بدن

نیز استفاده کنید. بیایید یک مثال دیگر را امتحان کنیم: 2 ضرب در ۴ مساوی است با 8. همین الان کتاب را ببندید و با استفاده از فهرست بدن یک منظره برای این معادله خلق کنید.

معادله ی من این چنین است: من در خیابان مشغول پیاده روی هستم که ناگهان زانویم خارش می گیرد. پایین را نگاه می کنم و می بینم که یک پشه ی بزرگ صورتی اطراف زانویم وز وز می کند. آن را فراری می دهم. او چکار می کند؟ روی پشتم فرود می آید. دفعه ی بعد روی صورتم می نشیند. به صورتم سیلی می زنم اما او همچنان فرار می کند و دوباره سراغ زانویم می رود. این تعقیب و گریز ادامه می یابد. زانو، پشت و صورتم.

ساده است. پیوند ها 3 هستند: زانو، پشت و صورت؛ 2 ضرب در 4 برابر است با ۸.

نه تنها ساختن این داستان جذاب است، بلکه آسان نیز است. این طرز تفکر به ذهن شما کمک می کند تا در سطوح عمیق تری کار کند تا بتوانید جواب ها را با خاطر بیاورید. هنگامی که خودتان داستان را خلق کرده باشید، جواب راحت تر خواهید دانست. همه ی ما دوست داریم کاری را انجام بدهیم که در آن خوب هستیم. اگر بچه ها در مدرسه خوب عمل کنند، عاشق مدرسه رفتن می شوند. اگر در بسکتبال قوی شوند، عاشق بسکتبال می شوند. اگر در امتحانات قوی شوند، باشد امتحان خواهند شد. این قضیه برای حفظیات نیز صادق است. هر چیزی را به تصویر تبدیل کنید و سپس تصاویر

را با یک داستان به یکدیگر متصل نمایید. پس از چند ثانیه، این اطلاعات در حافظه ی شما ثبت خواهد شد. مطمئن هستم که به مثاله های بیشتری می توانید فکر کنید.

ایجاد فهرست پیوند مازاد

ممکن است هنگام خلق تصویر برای مثال های ضرب، سؤالی برایتان پیش آمده باشد. 5 ضرب در 6 برابر است با 30؛ این را چگونه تجسم کنیم؟ یا مثلاً، 7 ضرب در 8 برابر است با ۵۶؟ برای ۵ و ۶ و ۷ و ۸ پیوند داریم، اما اعداد بزرگ تر چطور؟ در فهرست درختی و خانه تا عدد 20 و در فهرست بدن تا عدد ۱۰ بیشتر نداریم. دو راه برای گسترش این فهرست ها وجود دارد می تواند با افزودن مورد های جدید آن ها را گسترش دهید. از آنجا که فهرست خانه از موارد دیگر قوی تر است (شما آن را خلق کرده اید؛ آن مورد ها تا متعلق به شما هستند)، می توانید از آن به عنوان فهرست پیوند اصلی خویش استفاده کنید. به هر اتاق فضا و اشیای بیشتری اضافه کنید تا بدین ترتیب فهرست شما طولانی تر گشته و امکان اتکا به آن افزایش یابد. دومین راه این است که فضای پیوند کردن را بسط و گسترش دهید تا فهرست کاملاً جدیدی خلق شود. برای مثال، فهرست دفتر کار می تواند یک فهرست پیوند بسیار مفید باشد. اشیا زیادی دردفتر کار وجود دارد که هر روز می بینید، لمس می کنید و با آن ها آشنا هستید. به هنگام خلق این فهرست به راه های مختلفی فکر کنید که می توانید از این اشیا استفاده کنید.

برای مثال، من فهرستی خلق کرده ام که آن را «فهرست دسترسی به لوازم دفتر کارم» نامیده ام. این فهرست شامل اشیایی می شود که وقتی روی صندلی ام نشسته ام، می توانم به آن ها دسترسی داشته باشم. از اینجایی که نشسته ام، می توانم یک منگنه بردارم که اولین مورد در فهرستم است. دومین مورد پیوند من، کاغذ است و سومین خودکار است. جوهر خشک کن، تلفن، چراغ مطالعه، جعبه و سایر موارد نیز دیگر پیوند های فهرست من هستند. هنگامی که ذهن خود را به این رویه همسو کنید، از تعداد پیوند هایی که می توانید خلق کنید شگفت زده خواهید شد. بگذارید دوباره یادآوری کنم که شما این مورد ها را از قبل می شناسید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ترتیب آن ها را حفظ نمایید.

به خاطر آوردن یک سری عدد

به خاطر آوردن یک رشته عدد نیز استعداد دیگری است که می توانید با استفاده از ابر حافظه کسب کنید. برای مثال من از یک شماره پلاک استفاده می کنم، هر چند که می توانید برای شماره تلفن، شماره رمز، شماره حساب و حتی شماره ی کارت اعتباری نیز از آن بهره ببرید. در بخش دوم- «ابر حافظه ی پیشرفته»- در مورد اعداد طولانی تر صحبت خواهیم کرد. در آن بخش تکنیک های ساده تر و مفید تری را فرا می گیرید که به کمک آن ها می توانید اعداد را در حافظه ی خود ثبت نمایید.

بیایید شماره پلاک **A71416D** را در نظر بگیریم. چطور آن را به خاطر خواهید سپرد؟ هر مورد به یک تصویر تبدیل می کنیم و تصاویر را با استفاده از یک داستان مضحک و

بی معنی به هم متصل می سازیم. این صحنه را در ذهن خود تصور کنید: یک «سیب-Apple» در دست خود دارید. آن سیب را به سمت یک «تفنگ-7» بزرگ بر روی زمین پرتاب می کنید. مطمئن شوید که با تفنگ برخورد می کند. تفنگ می شکند و از درون آن تعدادی «حلقه ی-14» نامزدی بیرون می ریزد. به سمت تفنگ می روید، «حلقه ها» را بر می دارید و با خود می‌گویید: «این عالی است! این حلقه های الماس را نگاه کن! اما من واقعاً گرسنه هستم. دلم (شکلات-16) می خواهد.» به مغازه می روید، حلقه های الماس را به فروشنده می دهد و او نیز تعداد زیادی شکلات به شما می دهد. شما نیز خوشحال می شوید. در حالی که مشغول خوردن شکلات ها هستید، از مغازه خارج می شوید. ناگهان «سگی-Dog» روی شما می پرد و شروع به خوردن شکلات ها می کند.

شما با استفاده از پیوند های موجود در فهرست درختی توانست شماره ی پلاک را در حافظه ی خود ثبت کنید. ما با یک یاد افزا (مخفف) شروع کردیم، سیب را برای حرف «A» تصور نمودیم (Apple). سیب را به سمت چه چیزی پرت کردید؟ تفنگ؛ در فهرست درختی تفنگ چه شماره ای دارد؟ 7. هنگامی که تفنگ می شکند، چه چیزی از آن خارج می شود؟ حلقه های الماس. حلقه در فهرست درختی شماره ی ۱۴ بود. هنگامی که حلقه ها را به مغازه می برید، چه چیزی می خرید؟ شکلات؟ شکلات در فهرست درختی چه عددی بود؟ عدد ۱۶. هنگامی که از مغازه بیرون می آید، چه کسی به روی شما می پرد؟ یک سگ. یک یاد افزای دیگر. سگ برای حرف D (Dog).

سیب- تفنگ- حلقه- شکلات- سگ برابر است با A71416D

معادله ی فوق داستان شماست و داستان شما نیز اعداد شماست. اگر حافظه ی خود را تمرین داده باشید، ظرف سی ثانیه می توانید تصاویر را خلق نموده و در حافظه ی خود ثبت کنید. مسلماً در ابتدای کار چندان ماهر نخواهید بود. برای اینکه خود را آموزش دهید تا از این تکنیک استفاده کنید، با یک شماره تلفن شروع کنید. شاید هم یک شماره حساب. بنشینید و چند دقیقه ای را صرف داستان سازی برای آن کنید. اعداد را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید. همان کاری که با حروف انجام می دهید. سپس آن ها را از ذهن خودآگاه خود خارج کنید و کار دیگری انجام دهید. روز بعد ببینید که آیا می توانید عدد را به خاطر آورید یا خیر. بدین ترتیب عدد در حافظه ی شما ثبت می شود.

مرور فصل ۱۶

یادگیری جدول ضرب

1- هر عدد را با استفاده از پیوند های فهرست های خود به یک تصویر تبدیل کنید.

2- تصاویر را با ایجاد یک داستان به یکدیگر پیوند دهید.

3- اگر با اعداد بزرگ تر مواجه شدید، از پیوند های اضافی و یا فهرست ها جدید استفاده کنید.

به یاد آوردن شماره پلاک

1- هر کدام از حروف و اعداد پلاک را به یک تصویر ذهنی تبدیل کنید.

2- تصاویر را با خلق یک داستان مضحک و بی معنی به هم پیوند دهید.

تمرین های فصل ۱۶

تمرین 1

شماره پلاک های زیر را حفظ کنید.

ایران 99–781ج78 ، **ایران 10–124الف13** ، ایران 33-935د99

تمرین 2

به مدرسه یا دفتر کار خود بروید و با اقلام موجود، یک فهرست پیوند 10 تایی ایجاد کنید.

بخش 2: ابر حافظه پیشرفته

فصل ۱۷: مقدمه و بازنگری ابر حافظه پیشرفته

به بخش ابر حافظه پیشرفته خوش آمدید!

در این مرحله از یادگیری ابر حافظه، بسیاری از مردم پیش من می آیند و می گویند: «میدونی کوین، من خیلی خوشحالم که می تونم سریع تر و بهتر بفهمم و درک کنم. من نمی تونم باور کنم که این قدر حافظه ام را بهبود دادم و همچنین نمی توانم باور کنم که با داشتن ابر حافظه چقدر زندگی من تغییر کرده، خیلی ممنونم!»

همان طور که با هم تکنیک های پیشرفته ابر حافظه را شروع می کنیم، امیدوارم شما هم پیشرفت های ابر حافظه را بر اساس اصول پایه ای بخش اول کتاب تجربه کرده باشید.

ابتدا مهارت های اساسی را که در بخش اول یاد گرفته اید، بازبینی کرده و سپس تکنیک های یادگیری را شروع می کنیم؛ تکنیک هایی که باعث می شود شما چیزهایی را که هرگز فکر نمی کردید قادر باشید به خاطر بسپارید، در ذهنتان ماندگار شود. ابر حافظه پیشرفته وارد قلمرو افزایش توانایی ذهنی شما خواهد شد. شما به طرز چشمگیری توانایی محاسبه و همچنین توانایی فراخوانی بخش های پیچیده ای از اطلاعات را خواهید داشت و حافظه خود را تقویت و توسعه خواهید داد. علاوه بر این ابزار های جدید که بسیاری از جنبه های زندگی شما را بهبود می بخشد، شما قادر به

فکر کردن سریع تر و خلاقانه تر و دفع استرس و خواب بهتر خواهید بود و همچنین شما توانایی از بین بردن عادت های بد گذشته را که نمی توانستید آن ها را مغلوب کنید، خواهید داشت.

من با استفاده از این تکنیک، ۲۴ کیلوگرم از وزنم را کم کردم. در دو فصل بعد، یاد می گیرید که چگونه خاطرات خود را دوباره به یاد آورید. شما برنامه های ناخودآگاه ذهن را که به شما کمک می کند عادت ها و الگو های نا خواسته را تغییر دهید، کشف می کنید.

قوانین اصلی و اساسی ابرحافظه پیشرفته

در ابتدای آموزش ابر حافظه پیشرفته می خواهم فقط قوانین اصلی را بازگو کنم و بیشترین مطالب را در فصل های بعد خواهید آموخت.

1- به ترتیب و طبق فصل ها پیش روید، موضوعات در این بخش نیز با دقت مرتب شده اند تا به شما در یادگیری تکنیک های ابر حافظه کمک کنند.

2- فصل ها را بدون وقفه پیش بروید. اگر بخواهید برنامه را با یک شریک یا دو یا سه نفر دیگر یاد بگیرید خوب است.

3- شما باید بین فصل ها استراحت کنید. اگر می خواهید بیش از یک فصل را در روز انجام دهید، این عالی هست. اما مطمئن باشید که بین هر فصل ۵ تا ۱۵ دقیقه استراحت دارید.

4- حداکثر زمان مطالعه باید حدود یک سه ساعت در روز باشد. بیش از حد کار نکنید زیرا طبق تجربه متوجه شده ام که تقسیم کردن کارها به بخش های کوچک تر بهترین راه برای رسیدن به نتایج است. پس در مورد افراط نکردن بسیار قاطع باشید.

من در سمینارها دیده ام که چه اتفاقی برای مردم می افتد، شاید شما نیز یکی از آن ها باشید، شما چند صد دلار سرمایه گذاری می کنید و برای رسیدن به آن هدف زمان و انرژی صرف می کنید. در ابتدا شما مشتاق به حرکت و تلاش، پر از انرژی هستید و همه اطلاعات جدید ارائه شده را جذب می کنید اما دیر یا زود معمولاً پس از نهار خستگی شروع می شود. در مرحله اول بدن شما مشغول هضم غذا است و در مرحله دوم شما فقط در یک زمان کم اطلاعات زیادی را جذب کرده اید. تلاش برای بهبود تدریجی عملکرد حافظه بهترین روش است. همان طور که در بالا اشاره کردم مطمئن شوید که از مزایای ابر حافظه پیشرفته به صورت تدریجی بهره مند می شوید.

5- پیشرفت مداوم بهترین راه برای رفتن است. نگرانی من این هست که شما سعی نکنید بین روز های تعطیل تمرین و تلاش را ترک کنید. هنگامی که شروع می کنید می توانید به هر تعداد روز که می خواهید تا حد مجاز سه ساعت کار برسید. من بر این قسمت تأکید می کنم برای اینکه ما در فصل پنج تکنیک هایی داریم که به طور متمرکز باید انجام شود.

6- وقتی که به شما می گوییم با صدای بلند سخن بگویید، مطمئن شوید که انجام می دهید.

7- قبل از درس خواندن غذای سنگین نخورید و الکل ننوشید و سعی کنید از قهوه دور بمانید، شما می‌خواهید به حد کافی هوشیار و آگاه باشید و سطح استرس خودتان را کاهش دهید؛ به یاد داشته باشید که شما سرگرم هستید و طبق برنامه ای کار می کنید که سرعت آن مناسب شما است است پس آرام باشید و نگران نباشید. رقابت کردن، نمره خوب گرفتن و ابر حافظه با هم همخوانی ندارند.

شاخص آموزش پذیری

در این بخش می خواهم در مورد شاخص آموزش پذیری شما سخن بگویم که شامل دو جزء است:

1- تمایل به یادگیری

2- تمایل به تغییر

از آنجایی که قسمت اول کتاب را گذرانده اید و با قسمت پیشرفته ادامه می دهید، ما به تمایل بالای شما برای یادگیری پی می بریم، لطفاً اشتیاق خود را حفظ کنید تا تغییرات این بخش را نیز در خود شاهد باشید. ما واقعاً قصد داریم ذهنتان را کشف کنیم و همانند یادگیری تایپ، دوچرخه سواری یا رانندگی، پیشرفت در ابر حافظه نیز ابتدا راحت نخواهد بود. در حقیقت روند یادگیری در چند فصل بعد راحت و آسان نخواهد بود.

در ابتدا کار های عملی که انجام می دهید ممکن است خسته کننده، سخت و دشوار باشد، با این حال می خواهم شما را در مورد نتایج تشویق کنم. اگر طبق برنامه پیش بروید توانایی یادآوری فوق‌العاده ای را خواهید داشت. عملکرد ذهنی شما بسیار پیشرفته خواهد بود و همچنین اشتیاق به پذیرش تغییر در اینجا نقش کلیدی دارد. آیا مزایایی که ابر حافظه برای پذیرش چالش به شما ارائه می دهد، به اندازه کافی هست؟ جواب بله.

بازبینی قسمت اول:

من دوباره تأکید می کنم که قبل از اینکه بخش دوم را مطالعه کنید باید بخش اول کتاب را کامل بدانید و درک کنید. در چند پاراگراف بعدی ما آنچه در قسمت اول یاد گرفتیم مرور خواهیم کرد، بنابراین شما یک چک لیست خوب برای خود خواهید داشت. شما نباید احساس نا امیدی یا تردید در مهارت های لازم قسمت یک داشته باشید، مگر اینکه کار را به درستی انجام نداده باشید.

اگر به اندازه کافی مطمئن نیستید، کتاب را به شخص دیگری بدهید زیرا شما دیگر نمی توانید پیش بروید. شما هیچ سودی از این بخش دریافت نخواهید کرد برای اینکه شما مفاهیمی که اساس تمرین ها و تکنیک ها هست را درک نمی کنید.

اولین مطلبی که ما در ابر حافظه آموختیم فهرست درختی و ارتباط کلیدی لغات بوده است. ارتباط کلیدی لغات به عنوان یک بخش از اطلاعاتی که قبلاً می دانستید و یک

بخش که نمی دانستید (یعنی مسائلی که می خواهید به خاطر بسپارید) تعریف می شود، مثل یادافزای «ماهسا» که برای نام پنج دریاچه ی بزرگ مورد استفاده قرار دادیم. البته شما به ندرت از ارتباط کلیدی لغات در زندگی روزمره استفاده می کنید چرا که این نوع یادافزا فقط در موارد خاص کاربرد دارد و شما برای همه چیز، زمان برای ایجاد یادافزا ندارید؛ با این حال شما با یادگیری ارتباط پایه و استفاده از آن، بیست مورد را باید به حافظه بسپارید. (از درخت تا سیگار). این بیست مورد به یک فهرست محرمانه (فهرست درختی) تبدیل و به صورت اطلاعاتی در ذهن شما ذخیره شده است. تمرین هایی که شما برای یادگیری این فهرست انجام دادید، شروع به تحریک انتقال دهنده های عصبی کرده و شما را در راه آزاد سازی حافظه قدرتمند تصویری کمک می کند.

دومین چیزی که ما آموختیم زنجیره سازی اتصال دادن بود. تعریف زنجیره سازی، یعنی تصویری واضح از یک چیز، یک تصویر واضح از چیز دیگری را در ذهن ایجاد می کند بعد دو تصویر را در هم ادغام کرده و داستان غیر واقعی و اغراق آمیز به وجود می آورند. این تکنیک اساس روش های تقویت حافظه محسوب می شود، چرا که ذهن ما به زبان تصویر فکر می کند که نکته بسیار مهمی است و من همچنان بر آن تأکید می کنم.

در بخش پیشرفته اطمینان حاصل کنید که تصاویر شما زنده و واضح شامل جزئیات دقیقی مثل رنگ است. شما باید قادر باشید بو را احساس کنید، صداها را بشنوید، احساستان را تجربه کنید همان طور که واقعاً اتفاق می افتد. این چیزی هست که ما به وضوح در ابر حافظه تجربه می کنیم و بر یادگیری نحوه ایجاد تصاویر از اصطلاحات انتزاعی، مفاهیم و اسامی تمرکز کرده ایم.

با شکستن کلمات و اصطلاحات به هجا ها و ایجاد تصاویر برای هجا ها باعث شده ما کار با پیوند ها را شروع کنیم. ما یاد گرفتیم که اقدام به عمل کنش گرایانه مانند چسب تصاویر را به هم مرتبط می کند. ما دو فهرست پیوند دیگر، (۱۰ پیوند از فهرست بدن و ۲۰ پیوند از فهرست خانه) ایجاد کردیم. با قرار دادن تکنیک ها در کنار هم آن ها را در سه مرحله اساسی یادآوری می کنیم:

1- مکانی برای قرار دادن اطلاعات که پیوند نامیده می شود.
2- اطلاعاتی که به تصویر ذهنی تبدیل می کنند.
3- چسب بزنی برای نگه داشتن تصویر در محل که فعالیت نامیده می شود.

با در نظر گرفتن این سه مرحله اساسی، برای شرایطی که در زندگی روزمره ما رخ می دهد، شروع به تمرین می کنیم. مشاهده خواهیم کرد که چگونه ابر حافظه به ما کمک می کند تا بهتر مطالعه کنیم و اطلاعات بیشتری در کلاس یا زمان خواندن مطالب، بدون یادداشت برداری جذب کنیم. ما دوباره شروع به استفاده از تکنیک ابر حافظه در واژگان، هجا ها و یادآوری اعداد کردیم و یاد گرفتیم که به ذهنمان طی فرآیند، اعتماد کنیم.

در بخش اول همچنین در مورد اساس فرایند ابر حافظه یاد گرفتیم. این فرایند بر اساس پنج مرحله پردازش اطلاعات ساخته شده است که ذهن شما هنگامی کار ذهنی آن ها را پیش می برد.

مراحل پنج گانه فرآیند حافظه عبارتند از: فکر کردن، احساس، جستجو، ساختن، و دانستن. این مراحل، چه شما در حال پر کردن اطلاعات جدید باشید و یا در حال بازیابی اطلاعات قدیمی، همیشه در حال کار کردن هستند. تکنیک ابر حافظه به ما کمک می کند فراتر از مرحله اول برویم. مرحله فکر کردن که محدود به ضمیر آگاه ما در هنگام کار است، بسیار قدرتمند تر از فرآیند های عمیق تر فکر در ضمیر ناخودآگاه است. تمرین ها و تکنیک ها در ابر حافظه ضمیر ناخودآگاه را درگیر می کند به طوری که وقتی اطلاعاتی را مرور می کنیم آن را بسیار سریع و مؤثر انجام می دهیم.

در داستان مجسمه آزادی، فهرست بدن، فهرست خانه، پیوند ها را در تصاویر همراه با عمل کنش گرا، بررسی و بازبینی کنید؛ همان طور که قبلاً گفتم اگر شما این تمرینات را انجام نداده باشید، در پیشبرد بخش دوم مشکل خواهید داشت. البته ما از فهرست درختی مجدداً استفاده خواهیم کرد. ما از آن در بخش ابر حافظه پیشرفته نیز استفاده می کنیم، فهرست بدن و فهرست خانه دو تا از قدرتمندترین فهرست های شما خواهند بود و شما باید این فهرست ها را مثل کف دست خودتان بشناسید.

مرور فصل ۱۷

فهرست بدن: ۱۰پیوند

شماره 1: انگشتان پا، شماره 2: زانو ها، شماره ۳: عضلات، شماره ۴: پشت، شماره 5: پهلو، شماره 6: شانه ها، شماره ۷: گردن، شماره ۸: صورت، شماره 9: پیشانی، شماره 10: فرق سر.

فهرست درختی: ۲۰ پیوند

1- درخت، 2- کلید برق، 3- سه پایه، 4- اتومبیل، ۵- دستکش، ۶- تاس، ۷- تفنگ، ۸ – اسکیت، 9- گربه، ۱۰- توپ بولینگ، ۱۱- تیر دروازه، ۱۲- تخم مرغ، ۱۳- جادوگر، ۱۴- حلقه، ۱۵- چک، ۱۶- شکلات، ۱۷- مجله، ۱۸- اتاقک رأی گیری، ۱۹- باشگاه گلف، ۲۰- سیگار.

فهرست خانه: ۲۰ پیوند

1- چهار اتاق خانه خود را به ترتیب انتخاب کنید.

2- در هر اتاق، پنج قلم از اشیاء را به ترتیب انتخاب کنید.

داستان مجسمه آزادی:

مجسمه آزادی، مشعل، کتاب، مرد چاق، دریل قدرتمند الکتریکی، قالب صابون، سکه های صورتی، قفل، کانکس خانه، بنز سیاه، جان تراولتا، کلاه گاوچرانی سیاه،

جلیقه سیاه، چکمه های سیاه، کتی لی کرازبی، کت خال دار صورتی، نامه ای به مدیر برنامه، یک سگ کوهستانی بزرگ، پالتو پوست، گردنبند الماس، استخوان ران خوک، شیر کوهی، درخت نخل، مجسمه آزادی.

تداعی کلمات

تداعی، آن چیزی را که می خواهید به خاطر آورید (مثل فهرست بیست کلمه ای) را با چیزی که از پیش می شناسید (اعداد ۱ تا ۲۰) پیوند می زند. این تداعی ها و ارتباطات است که به شما اجازه می دهد کلمات را به خاطر بیاورید.

زنجیره سازی

دو تصویر ذهنی زنده را جداگانه برای دو چیزی که می خواهید به خاطر بسپارید ایجاد کنید. بعد این دو تصویر را در کنار هم قرار دهید. با استفاده از یک عمل غیر واقعی و اغراق آمیز و مضحک، آن ها را به هم ربط دهید (بچسبانید).

پیوند کردن

پیوند کردن یعنی ایجاد تصویر ذهنی واضح از چیزی که در حافظه ما از قبل هست و ایجاد تصویر واضح جدید از چیزی که می خواهیم به خاطر بسپاریم که مرحله نهایی، ربط دادن تصویر دوم به تصویر اول با عمل غیر منطقی و مضحک و اغراق آمیز.

تمرین های فصل ۱۷

تمرین ۱

هر سه پیوند را آن قدر مرور کنید که بدون درنگ و از هر دو جهت به خاطر آورید. اگر شما دوستی دارید که با شما تمرین می کند، از او بخواهید شماره یا واژه ای را انتخاب کند و شما مورد پیوند آن را بگویید، (مثال: ۱۷= مجله یا 8=صورت)

اگر هم تنها این تمرین را انجام می دهید، ابتدا قسمت اول فهرست بالا را بپوشانید و پیوند ها را به خاطر آورید و در مرحله دوم قسمت دوم فهرست را پوشانده و شماره پیوند را بگویید.

تمرین 2

اطمینان حاصل کنید که درک درستی از مفاهیم، تداعی کلمات، زنجیره و پیوند کردن پیدا کرده اید. اگر نه که حتماً به فصل قبل مراجعه کنید و توضیحات و تمرین ها را مرور کنید.

فصل ۱۸: صداهای آوا شناختی فهرست بدن

اولین چیزی که ما در ابر حافظه پیشرفته با آن سر و کار داریم فهرست بدن است. فهرست بدن شامل ده مورد (یا پیوند) است: انگشتان پا_ زانو- عضلات- پشت- پهلو- شانه ها- گردن- صورت- پیشانی و فرق سر. هنگامی که فهرست بدن را یاد می گرفتید، توضیح دادم برای هر قسمتی که به

آن اشاره کردیم یک نام کاربردی وجود دارد. مثال، انگشت پا، باید به این نام نامیده شود و نه پا. عضلات تنها شامل عضلات ران نیست بلکه به همه ی عضلات اشاره می کند. پشت، کل پشت را در بر می گیرد. در ادامه دلیل این مسئله را خواهید دید.

قبل از انجام هر کاری، می خواهم فهرست بدن را با حرکت دادن یا اشاره کردن و یا ضربه زدن به هر قسمت مجدداً مرور کنید. برای مثال انگشت های خودتان را بشمارید، انگشت پایتان را تکان دهید و با صدای بلند تکرار کنید، شماره یک: انگشتان پا، سپس به پیوند و قسمت بعدی بروید و مطمئن شوید که توالی را صحیح حفظ می کنید. بلند شوید و تمرین کنید. شماره دو: زانو بزنید و یا به زانو دست بزنید. شماره سه: عضلات، به عضله ران خود دست بزنید. شماره چهار: پشت، به همه ناحیه پشت خود از کمر تا گردن دست بزنید. شماره پنج: پهلو، هر دو پهلو را محکم بگیرید. شماره شش: شانه ها، به شانه هایتان ضربه بزنید. شماره هفت: گردن، با دستتان آن را نوازش کنید. شماره هشت: صورت، همه نقاط صورتتان را لمس کنید. شماره نه: پیشانی، با دستتان به پیشانی تان اشاره کنید. شماره ده: فرق سر، به فرق سرتان اشاره کنید.

لطفاً بلند شوید و تمرین را کامل و عملی انجام دهید.

کتاب را ببندید و بلند شوید و دوباره انجامش دهید، اگر یک همراه دارید، با او فهرست را تا جایی که اقلام آن را بلافاصله به خاطر بیاورید تمرین کنید. اگر تنها هستید، قبل از آغاز تمرین مطمئن

شوید که ترتیب را می دانید. تکرار با صدای بلند و همان گونه که گفته شد لمس کردن پیوند ها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. کتاب را ببندید و همین حالا بازبینی را آغاز کنید.

بسیار خوب، دلیل مشخصی برای وجود ده پیوند در فهرست بدن و انتخاب نقاط خاصی از بدن وجود دارد. دلیل آن صدا و آوای خاص تلفظ اسم آن نقاط از بدن است که در ادامه متوجه منظورم خواهید شد. ما قصد داریم الفبای آوایی خود را با استفاده از ۱۰ «صدای آوا شناختی اصلی زبان انگلیسی» بسازیم. وقتی این ده صدا را به ذهن سپردید، برای هرکدام یک شماره در نظر خواهیم گرفت. چرا ما این کار را انجام می دهیم؟ همان طور که صداها و آوا ها پایه و اساس زبان و گفتگو را تشکیل می دهند، الفبای آوایی که ما توسعه خواهیم داد. پایه و ستون های یک ابر حافظه قدرتمند و کامل را ایجاد می کند. شما از آن به عنوان الفبایی برای زبان حافظه خود استفاده می کنید. کاربرد و اهمیت آن به اندازه ی الفبایی که الان از آن استفاده می کنید، بی حد و حصر و ضروری است.

بسیار مهم است که تمرین های آوایی با صدای بلند انجام شود. همان طور که در حال یادگیری صداهای آوایی هستید، به هر صدا رسیدید، باید آن را چندین بار بلند تکرار کنید.

اگر یادتان باشد، وقتی در بخش 1 به شما گفتم که تمرین ها را با صدای بلند تکرار کنید، این نکته را مطرح کردم که چنین کاری حافظه شما را از طریق راه های بیشتری درگیر خواهد کرد. به شما گفتم که یکی از آن راه ها به موضوعی به نام «حافظه عصبی- عضلانی» مربوط می شود. هنگامی که چیزی را با صدای بلند بیان می کنید نه تنها مجبورید به آن فکر کنید، بلکه «تار های صوتی»

خود را نیز درگیر کرده اید. این باعث می شود که انتقال دهنده های عصبی مغز به شکل الگوی دیگر توجه و عمل کرده و یک مسیر حافظه ای دیگر نیز خلق کنند. به عنوان مثال به جای فکر کردن به «شماره یک، انگشت پا»، تارهای صوتی شما باید آن را بگویند. این بیشتر کمک می کند تا شماره یک، انگشت پا، جزئی از حافظه شما گردد.

البته یک دلیل دیگر برای سخن گفتن با صدای بلند وجود دارد. آیا تا به حال صدای ضبط شده خود را شنیده اید که باید با خود بگویید، «این من نیستم! اصلاً صدای من این جوری نیست!»

به هر حال خوب یا بد، این دقیقا صدای شما است. ممکن است تصور کنید که صدای خود را هر روز می شنوید و آن را می شناسید. با این حال زمانی که صدای خود را از طریق یک دستگاه پخش صدا می شنوید، به یاد داشته باشید که 100 درصد صدا، از طریق هوا به پرده گوش شما می رسد. اما وقتی در زمان حرف زدن صدای خود را می شنوید، تنها ۵0 درصد از صدای رسیده به مغز شما از طریق گوش شما آمده و ۵۰ درصد دیگر از طریق تار های صوتی و از طریق بافت های متصل به مغز شما آمده است. به همین علت صدای شما به نظر خودتان، نسبت به صدای دیگران متفاوت است. این تفاوت بر حافظه شما تأثیر می گذارد. وقتی بلند صحبت می کنید، صدایی که از تارهای صوتی و استخوان عبور می کند به تار های متصل بیشتری در مغز شما برخورد می کند تا اینکه فقط صدای ضبط شده خود را بشنوید (یعنی تمام صدا از طریق پرده گوش به مغزتان بیاید). این مسئله مسیر اضافی حافظه را برای هر چیزی که در حال گفتنش هستید را به وجود خواهد آورد. به عبارت دیگر این یکی دیگر از راه های ورود اطلاعات به حافظه شما محسوب می گردد. بلند

صحبت کردن در موفقیت اهمیت اساسی داشته و بر چگونگی کسب تکنیک های ابر حافظه تأثیر چشمگیری دارد.

الفبای آوا شناختی

اولین صدای آوایی، صدای «t» یا «ta» است.

نکته مهم: حروف صدا دار در الفبای آوایی ما به حساب نمی آیند. الفبای آوایی ما فقط از حروف بی صدا (در زبان انگلیسی) تشکیل شده است. اما فقط برای روان سازی تلفظ صدای «a» را اضافه می کنیم.

دوباره تکرار کنید، «ta، ta، ta».

توجه داشته باشید که هنگام تلفظ کردن صدای t زبان شما به سقف دهانتان می چسبد. حال صدای «d» را تلفظ کنید، توجه کنید که زبانتان کجا قرار دارد، تقریباً در همان موقعیت زمانی که t را تلفظ می کنید.

اکنون هر دو صدای «t» و «d» را با صدای بلند تکرار کنید، «ta-da-ta-da». صدای آوایی آن ها شبیه هم است. در حال حاضر اولین پیوندی که در فهرست بدنتان وجود دارد چیست؟ انگشت پا و اولین صدای آوایی چیست؟ «ta و da». پس «ta» برابر است با انگشت پا (toes). بنابراین اولین صدای آوایی ما «ta» است. آیا متوجه شده اید که چرا من گفتم نام گذاری پیوند ها در فهرست بدن، هدفمند انجام شده است؟ من شما را آماده یادگیری آوایی کردم. بیایید به پیوند 2

درفهرست بدنمان برویم، زانوها. شما قطعاً می دانید که صدای آوایی ما چه خواهد بود. بله صدای «n» (زانو ها-knee). بسیار خوب، الان تکرار کنید. «na-na-na».

- تکنیک (الفبای آوا شناختی) که از این فصل به بعد مطرح می شود، با واژگان انگلیسی طراحی شده است. برای اینکه مضمون تمرین دچار تغییر نگردد، مطالب عیناً ترجمه شده است. برای به کارگیری این رویه در محیط زبان فارسی، بهتر است پس از درک صحیح از رویه ی تکنیک و تمرینات، از عبارات فارسی مناسب استفاده شود. مهم درک صحیح روش عمل است و تکرار و تمرین که کوین ترودو در این خصوص بسیار بیش از نیاز مثال و تمرین ارائه کردند و شما کافی است با کتاب همراه باشید، هر چند شاید کمی دشوار به نظر برسد.م

پیوند ۳ در فهرست بدن شما عضلات است و صدای ۳ با صدای «ma» است. (عضلات-muscle) تکرار کنید: «ma-ma-ma».

پیوند ۴ از فهرست بدن «پشت-rear» است و صدای آوایی ۴ ما «ra» است. (rear) تکرار کنید: «Ra-ra-ra».

شماره 5 از فهرست بدن چربی دور پهلو، صدای «L» یا «la» است.

(love handles دستگیره های عشق) تکرار کنید: «la-la-la».

شماره 6، شانه ها که صدای آوایی 6 ما «sh» یا «sha» است. (-shoulders شانه ها) تکرار کنید: «sh-sh-sh».

در واقع این صدا دارای دو صدای مرتبط «ch» و «j» است که به صورت «dzh» و یا «cha» و «ja» تلفظ می شوند. شما می توانید شباهت صدا ها را هنگامی که آن ها را با صدای بلند

می گویند احساس کنید. هنگام تلفظ «sha-cha-ja» زبان شما انحنا پیدا می کند و نوک زبان شما قسمت جلوی سقف دهان را لمس می کند. تمامی صدا ها را دوباره تکرار کنید: «sha-cha-ja».

بگذارید بار دیگر با صدای بلند آن ها را تکرار کنیم: «sha-sha-sha» دو صدای آوایی دیگر نیز مربوط به آن هستند، «cha-cha-cha و ja-ja-ja».

پیوند ۷ از فهرست بدنمان شامل گردن است و آوای 7 ما صدای سخت «c» یا «ca» هست. (collar-گردن) این صدا نیز دارای آوای مربوط «g» یا «ga» است. پس تکرار کنید: «-ga ga-ca-ca».

پیوند ۸ از فهرست بدنمان یعنی صورت، «f» و «fa» است. (face- صورت) همچنین دارای آوای مرتبط «v» یا «va» هست.

پس تکرار کنید: ««va-va-fa-fa»

شماره ۹ از فهرست بدنمان، (point-پیشانی) دارای صدای «p» یا «pa» است و همچنین دارای ارتباط نسبی با صدای «b» یا «ba» است.

پس تکرار کنید: «pa-pa-ba-ba». زمانی که آن ها را تلفظ می کنید شباهت بین آن ها را ببینید شما لب هایتان را کاملاً گرد می کنید و با باز کردن آن برای تلفظ صدا هوا با فشار زیاد از دهان خارج می شود.

فرق سر، شماره ده از فهرست بدن، مربوط به صدای «s» یا «sa» هست که دارای آوای مرتبط «z» یا «za» است.

اما اینجا موضوع دیگری وجود دارد که امیدوارم گیج کننده نباشد: پیوند شماره ۱۰ از فهرست بدنمان را در الفبای آوایی صفر می خوانیم و نه شماره ۱۰. پس با صدای بلند تکرار کنید: Zero.

شما باید صداهای آوایی را در دنیای آوایی ابر حافظه، کامل یاد بگیرید. در حال حاضر آنچه من از شما انتظار دارم انجام دهید، تمرین و تکرار یادآوری صدای آوایی است که مربوط به هر شماره است. برای مثال، اگر شما از خودتان بپرسید که صدای آوایی شماره ۴ چیست؟ چهارمین پیوند چیست؟ پشت شما. صدای آوایی آن چیست؟«ra». پیوند شماره نه چیست؟ پیشانی و صدای آوایی آن چیست؟ pa. آیا ارتباط آوایی با صدای دیگری دارد؟ بله pa، پس بنابراین صدای آوایی شماره نه «pa-ba» است. صدای آوایی برای شماره شش چیست؟ ششمین پیوند فهرست بدن شما چیست؟ شانه ها و «sha». آیا ارتباط آوایی یا صدای دیگری دارد؟ بله دو تا «cha-ja». صدای آوایی برای شماره 0 چیست؟ توجه داشته باشید که 0 همان شماره ده در فهرست بدن هست. فرق سر؛ صدای مربوط و وابسته به آن کدام است؟ «sa-za» پس بنابراین شماره ۰ دو صدای sa-za را دارد.

بسیار خوب، هدف تمرینات کنونی تثبیت ارتباط بین آوا ها و شماره ها است. شما نیاز به یادآوری فوری دارید، انتظار می رود که وقتی به شما شماره ای از فهرست بدن را بگویند، فوراً صدای آوایی آن را بگویید. این کار را انجام دهید و از خودتان بپرسید، هر صدای آوایی

مربوط به کدام شماره است؟ برای مثال صدای آوایی شماره چهار چیست؟ اولین کاری که انجام می دهید از خود بپرسید، چهارمین پیوند در فهرست بدن چیست؟ «پشت» است. صدای آوایی آن چیست؟ «ra».

اوایل این تمرین باید بسیار با حوصله و آرام باشید. دقت کردن از سرعت عمل زیاد مهم تر و مؤثر تر است. سرعت به خودی خود خواهد آمد، نگران آن نباشد به من اطمینان داشته باشید.

فرض کنید که یک لکوموتیو بخار است که نیاز به زمان دارد تا به دمای کامل جهت حرکت برسد. اگر یک شریک تمرین داشته باشید، می توانید به نوبت یکی شماره را بگوید و دیگری صدای آوایی را و برعکس. در هر حال چه تنها و چه با یک دوست، باید با صدای بلند تکرار کنید. تمرین عموماً حدود پنج تا ده دقیقه طول می کشد، البته شاید شما مدت طولانی تری لازم باشد تا صدا و شماره مربوط را درست بیان کنید.

در حال حاضر تمرکزتان روی 10 صدای اصلی باشد و لازم نیست نگران صدا های مرتبط باشید. هنگامی که با دقت و صحت احساس راحتی در یاد آوری صدا ها کردید روی سرعت کار کنید. در نهایت شما باید قادر به گفتن دو صدا در هر ثانیه باشید. حال کتاب را ببندید و تمرین کنید.

چه طور انجامش می دهید؟ اگر در رسیدن به رکورد دو آوا بر ثانیه مشکل داشته باشید، این طبیعی است. فقط کار را رها نکنید و تمرین را ادامه دهید.

تمرینات را تا زمانی که با هر دو مورد سرعت و دقت احساس راحتی می کنید، ادامه دهید، بعد می توانید صدا های بیشتر را نیز تمرین کنید. برای اینکه اطمینان حاصل کنید صدا های مرتبط را نیز یاد گرفته اید، بیایید با هم تمرین کنیم:

شماره ۱: ta یا da	شماره 6: sha-ja-vha
شماره ۲: na	شماره 7: ca-ga
شماره ۳: ma	شماره 8: fa-va
شماره ۴: ra	شماره 9: pa-ba
شماره ۵: la	شماره 10 یا 0: sa-za

لازم نیست- مخصوصاً اوایل کار- همه صدا های مرتبط را نیز یاد بگیرید. حال بهترین آن است. حال بهترین کار آن است که شماره های پیوند و صدای مربوط به آن را تکرار کرده و یاد بگیرید.

مثال: از خودتان بپرسید، صدای آوایی شماره هفت چیست؟ لازم نیست هر دو صدا «ca» یا «ga» را بگویید. فقط یکی را بگویید و دفعات بعد می توانید دومی را بیان کنید.

همین الان کتاب ها را ببندید و انجام دهید. تمرین ها را تکرار کنید، این دفعه صدای آوایی را بگویید و شماره پیوند آن را از خودتان بپرسید. به یاد داشته باشید که چه خودتان تنها باشید و یا با یک دوست، تمرین ها را باید با صدای بلند انجام دهید. کتاب را ببندید و همین الان انجام دهید.

از شما می خواهم یک شماره را بگویید و بلافاصله صدای آوایی مربوط را بیان کنید و از شما می خواهم که این تمرین را ۵ تا ۱۰ دقیقه به نحوه احسن انجام دهید، طوری که واقعاً ارتباط بین شماره ها و صدای آوایی آن ها در حافظه تان تقویت شده و به یاد بسپارید. در هر بار تمرین فقط یک صدا برای هر عدد و بالعکس کافی است.

یک نمونه انتخابی از ده پیوند می تواند به شرح زیر باشد:

ta یک، da یک، fa هشت، va هشت، na دو، sha شش، ja شش، pa نه، ba نه، ga هفت، ca هفت، ma سه، ra چهار، la پنج، sa ده، za ده.

نتیجه خوب در این تمرین آن است که بتوانید 10 مورد (شبیه مثال بالا) را در ۵ ثانیه یا هر دو صدا در یک ثانیه، بگویید. از آنجا که کلاً ۱۷ صدا وجود دارد پس یک دور کامل تمرین، باید در کمتر از ۱۰ ثانیه انجام شود.

آماده هستید؟ دقت داشته باشید که سرعت و دقت بسیار مهم است. کتاب را ببندید و اکنون تمرین کنید. یک بار دیگر انجام دهید تا اطمینان حاصل شود که شما دقیق و سریع هستید. حالا هر دو صدا را در یک ثانیه و یا ده صدا را در پنج ثانیه انجام دهید.

قبل از رفتن به درس بعدی پنج الی ده دقیقه استراحت کنید. سپس آوا ها و شماره های مربوط را در ذهنتان بررسی کنید.

اگر خسته یا عصبی هستید، کار را متوقف کنید و استراحت بکنید. لطفاً وقت استراحت مطالعه یا تمرین نکنید. وقت استراحت برای خنده و ایجاد آرامش است.

در چشم ذهن خود تصویر ایجاد و مرور کنید که شما به راحتی و به سرعت تمامی پیوند ها را تکرار می‌کنید. الان تمرین ها را دوباره تکرار کنید و یا به عقب بازگردید و دوباره تمام فصل را بخوانید. هرگاه توانستید این تمرینات راحت انجام دهید به فصل بعد بروید.

مرور فصل ۱۸

فهرست آوایی فهرست بدن

1: انگشتان پا، ta یا da	**6: شانه ها،** sha-cha-ja
2: زانو ها، na	**7: گردن،** ca-ga
3: عضلات، ma	**8: صورت،** fa-va
4: پشت، ra	**9: پیشانی،** pa-ba
5: پهلو، la	**10 یا 0: فرق سر** sa-za

تمرین های فصل 18

تمرین 1

از جدول آوایی فهرست بدن کپی بردارید. جدول را مثل یک جورچین ببرید. پس از به هم ریختن قطعات، به شکل ذهنی و تا جای ممکن سریع، سعی کنید تا جدول را با تکیه بر حافظه خود مرتب کنید. زمان بگیرید. به تمرین ادامه دهید. تا جایی که بتوانید جدول را در چند ثانیه درست کامل کنید.

فصل ۱۹: کلمات تصویری 25-1

اکنون که «صداهای آوایی» را به اعداد نسبت داده ایم، بیایید ببینیم این کار چه سودی برای ما دارد. شما دریافتید که قسمت عمده ای از ابر حافظه بر اعداد تمرکز دارد، زیرا اعداد فرصت هایی به

ما می دهند که ما می توانیم تکنیک های حافظه ی خود را از طریق آن ها اعمال کنیم. با این وجود، برای اینکه بتوانیم از این کار سود بیشتری ببریم، باید چیزی را به حافظه بدهیم که من به آن «تصاویر شماره‌گذاری شده» می گویم. تصاویر شماره گذاری شده به عنوان واژگان حافظه ی پیشرفته برای ما عمل می کنند.

اکنون اعداد ۰ تا ۹ دارای صدا های آوایی مشخص چسبیده به آنها هستند. به دلیل اینکه ما با استفاده از تصاویر فکر می کنیم و به خاطر می آوریم، صدا های آوایی کاربردی زیادی برای ما ندارند، اما تصاویر را به صورت دقیق تر بگویم، واژه های تصویری، مناسب تر هستند. ما می خواهیم با استفاده از الفبای آوایی جدیدمان و اعداد ۱ تا ۱۰۰، کلمات تصویری بسازیم که نشانگر این اعداد باشند.

ساختن دایره ی واژگان کلمات تصویری

پیش از ایجاد واژگان خود، یک دستورالعمل اساسی داریم:

هر جا که گفته شده، موارد را با صدای بلند بگویید، باید حتماً آن ها را با صدای بلند بگویید.

حالا کلمه ی «تلفظ= تیل – tail (معنی=دم)» را در نظر بگیرید. آن را با صدای بلند بگویید و صدا های آوایی آن را به ترتیب تعیین کنید. به یاد داشته باشید که شما تنها صامت ها را در نظر می گیرید، نه مصوت ها. نخستین صدا «ta» است که به عدد ۱ مربوط است. آن را با صدای بلند بگویید: «ta». آوای بعدی که در «تیل (دم)» وجود دارد، «la» است که معادل «l» است و به عدد

5 مربوط می شود. آن را با صدای بلند بگویید. «la». بنابراین، ما در کلمه ی «تیل (دم)» دو صدای آوایی و دو عدد داریم، 1 و 5. در نتیجه کلمه ی «تیل-tail-(دم)» شماره ی ۱۵ است.

اکنون این کار را برای یک کلمه ی دیگر انجام می دهیم. «نان – nun (راهبه)» را در نظر بگیرید. کلمه را با صدای بلند بگویید. «nun». نخستین آوا را با صدای بلند بگویید. «na». آوای بعدی که در کلمه ی «nun» وجود دارد چیست؟ آن هم «na» است . آن را با صدای بلند تکرار کنید. «na-na» عدد ۲ است. بنابراین، «nun» شماره ی ۲۲ است. به همین سادگی.

همین کار را برای سه کلمه ی زیر انجام دهید. کلمات و صدا ها را با صدای بلند بخوانید و اعداد را به کلمه ها نسبت دهید. این کار را در ذهنتان انجام دهید و چیزی ننویسید. پس از انجام تمرین مطالعه را ادامه دهید:

«وزغ – toad (تود)». «ظرف – dish (دیش)»، «تور – net (نت)»

شما باید به پاسخ های زیر برسید:

برای «تود – toad (وزغ)»: «ta و da» که 1 و 1 یا همان 11 است.

برای «دیش – dish (ظرف)»: «da و sha» که 1 و 6 یا همان 16 است.

برای «نت – net (تور)»: «na و ta» که 2 و 1 یا همان 21 است.

اکنون بیاید این تمرین را به صورت معکوس انجام دهیم. کلمه ی تصویری برای عدد ۱۷ چیست؟ ابتدا باید آب و هوای مربوط به اعداد ۱ و ۷ را به خاطر آورید. آوا های مربوط به 7 عبارتند از «ca»

یا «ga». می توانید یکی از آن ها را برای هر عدد انتخاب کنید. اما هر آنچه را که انتخاب کنید، کلمه ی تصویری که از این دو آوا ایجاد می کنید، باید تنها این دو صدای آوایی را به همین ترتیب داشته باشد. من برای عدد ۱۷، «ta» و «ca» را انتخاب می کنم. برای «ta» و «ca» کلمه ی «تک – tack (میخ)» را انتخاب کردم. «تک (میخ) «ca + ta». کلمه ی تصویری ما برای عدد ۱۷ «تک (میخ)» است.

همان طور که می توانید ملاحظه کنید، ممکن است تصاویر متعددی برای یک عدد وجود داشته باشند. سایر کلمه های تصویری برای عدد 17 عبارتند از «تیک - tic» که به صدای تیک تاک ساعت اشاره می‌کند. من با توجه به اهداف این کتاب، کلمه های تصویری را برای اعداد ۱ تا ۱۰۰ انتخاب کرده ام. از شما می خواهم که این ها را مورد استفاده قرار دهید تا یادگیری حافظه ی پیشرفته ی ابر حافظه را تا جایی که امکان دارد آسان کنید. در نهایت، هدف از این تمرین این است که شما بتوانید کلمات تصویری خودتان را برای هر کدام از اعداد ۱ تا ۱۰۰ ایجاد نمایید.

توجه داشته باشید که: در طول تمرین های موجود در این فصل و فصل بعد، شما عمدتاً در مرحله ی تفکر هستید و انتقال دهنده های عصبی موجود در مغز را به کار می اندازید که الگوی حافظه را به صورت آگاهانه توسعه می دهند. به عبارت دیگر شما سخت کار خواهید کرد. اما اگر به این سطح از انرژی و سرزندگی نزدیک شوید و کاملاً به تمرین ها متعهد باشید، یک بانک معلومات بسیار ارزشمند را ایجاد خواهید کرد و سود سرمایه گذاری انرژی شما هزار برابر خواهد شد.

تعدادی دستورالعمل وجود دارد که می خواهم پیش از آغاز جدی تمرین های مربوط به تبدیل اعداد به کلمات تصویری، آن ها را بیان کنم.

اولین دستورالعمل: ما همه ی صدا های «ه» و «و» را حذف می کنیم. اگر به اندازه ی کافی خوش شانس بوده ایم که در یک مدرسه ی گرامر انگلیسی حضور داشته باشیم که فونتیک را تدریس می کرده اند، شما احتمالاً می دانید که جدا از هفده صدای آوایی که در ابر حافظه استفاده می کنیم، صداهای دیگری نیز وجود دارند. ما صرفاً با آوا هایی که قبلاً در فصل پیش مورد استفاده قرار داریم، کار می کنیم.

بنابراین، اگر در یکی از تمرین ها من از شما خواستم که به عنوان مثال کلمه ی «هیل- Hail (تگرگ)» را در نظر بگیرید، چه چیزی را به عنوان صداهای آوایی انتخاب می کنید؟ دقت کنید نه «ha» و نه «a» انتخاب ما نمی تواند باشد، زیرا این ها حروف صدا دار (مصوت) هستند. در جهان آوایی ما حرف صدا دار وجود ندارند. لذا صدای انتخابی ما «l» یا در واقع «la» خواهد بود. «la» در فهرست الفبای آوایی ما عدد ۵ است، بنابراین کلمه ی تصویری «هیل – Hail (تگرگ)» تنها شامل عدد ۵ می شود. برای صدای «w» نیز به همین صورت عمل می کنید، به عنوان مثال «ویل – Whale (نهنگ)» هم عدد ۵ را به دست می دهد.

دومین دستورالعمل: هنگامی که یک کلمه ی تصویری را در نظر می گیریم که بیش از سه بخش (سیلاب) دارد، تنها از سه آوا (فونتیک) اول استفاده می کنیم. اگر یک کلمه ی بلند با چهار، پنج یا شش صدای آوایی داشته باشیم، تنها با سه آوای اول کار می کنیم، تا کارمان را آسان تر

کنیم. این امر همچنین وسعت عمل بیشتری را در انتخاب کلمات تصویری به ما می دهد. هنگامی که به اعداد بزرگتر می رسیم، خواهید دید که این دستورالعمل ها چگونه مفید واقع می شوند.

ایجاد کلمات تصویری 25-1

اکنون، می خواهیم با استفاده از صداهایی آوایی مان، یک تمرین انجام دهیم که بیست و پنج کلمه ی تصویر ایجاد می کند. کلمات تصویری در حافظه ثبت می شوند و بلافاصله قابل یادآوری هستند. به خاطر داشته باشید، هنگامی که شما در حال ساخت واژگان هستید، به یک ابزار ذهنی برای دیگر کاربرد های اعداد، نیازمندید. زمانی که من صدای آوایی را به شما می دهم، آن را با صدای بلند تکرار کنید. سپس به خط بعدی بروید، من در آنجا کلمه ی تصویری که برای آن عدد ایجاد می کنیم را به شما می دهم. اطمینان حاصل کنید که تصویر واضحی از آن کلمه ساخته اید و سپس به خواندن ادامه دهید، عدد و صدای آوایی و کلمه ی تصویری را با صدای بلند بگویید.

حالا بیایید تمرین را آغاز کنیم.

عدد 1 چه صدای آوایی است؟ من «ta» را انتخاب می کنم. (می توانید «da» را نیز انتخاب کنید، فعلاً از انتخاب من استفاده می کنیم.) آن را با صدای بلند بگویید، «ta».

کلمه ی تصویری که من به وسیله ی آن آوا ایجاد می کنم: «تای-tie (کراوات)» است. تصویر به شکل واضح یک کراوات است. با صدای بلند تکرار کنید، «tie-ta1».

عدد ۲ چه صدای آوایی است؟ «na». تکرار کنید، «na». کلمه ی تصویری «نوا – Noah (حضرت نوح)» است. شما می توانید یک پیرمرد را تصور کنید که یک خرس یا کشتی دارد. آوا و کلمه ی تصویری مربوط به عدد ۱ را به من بگویید، «tie ،ta». عدد ۲ چیست؟ «Noah ،na». (آیا همه ی کلمات موجود در علامت گیومه را با صدای بلند خواندید؟)

صدای آوایی عدد 3 چیست؟ «ma»، تکرار کنید، «ma» یک ماشین چمن زنی را تصور کنید، اما کلمه «ma- mow (چمن زدن)» است. تکرار کنید، «3، ma، mow».

عدد ۴ چه صدای آوایی است؟ «ra»، آیا «ra» را با صدای بلند می گویید؟ به خاطر داشته باشید، من در کنار شما نشسته ام و می خواهم که آن را بلند و واضح بشنوم! «ra»

کلمه ی تصویری «راو – row (ردیف)» است تکرار کنید، «4، ra، row.»

بیایید مرور کنیم. نخستین صدای آوایی «ta» است؛ کلمه ی آن «تای- tie (کروات)» است. سه مرتبه تکرار کنید، «1، ta، tie.»

صدای 2 آوایی «na» است؛ کلمه ی آن «نوا – noah (نوح)» است. سه مرتبه تکرار کنید، «2، na، noah.»

صدای 3 آوایی «ma» است؛ کلمه ی آن «ماو – mow (چمن زدن)» است. سه مرتبه تکرار کنید، «3، ma، mow.»

صدای 4 آوایی «ra» است؛ کلمه ی آن «راو- row (ردیف)» است. سه مرتبه تکرار کنید، «4، ra، row.»

ادامه بدهیم. هنگامی که کلمه ای را در علامت گیومه می بینید خودتان را با صدای بلند بخوانید. صدای آوای عدد ۵ چیست؟ «la» کلمه ی تصویری «la-low (قانون)» است. پس «۵، la». به هر حال، چه تصویری برای «la» (قانون) مناسب است؟ یک افسر پلیس، ترازوی عدالت، یک سمبل، نشان و مدال یا هرچیز عینی دیگر، زیرا کلمه ی «la» (قانون) یک واژه انتزاعی است.

برای عدد ۶ آوای «ja» را انتخاب می کنیم. (البته «sha» یا «cha» را هم می توانستم انتخاب کنم.)

کلمه ی تصویری ما «جوی –Joy (مایع ظرف شویی)» است که در مایع ظرف شویی هم وجود دارد. بله ما می توانیم از اسامی خاص برای کلمات تصویری مان استفاده کنیم. تکرار کنید. «6، ja، joy.»

ما برای عدد ۷ «ca» را انتخاب می کنیم. «ca» کلمه ی تصویری ما «کی – key (کلید)» است. تکرار کنید، «7، ca، key.»

بیایید به عقب برگردیم و مرور کنیم. به خاطر داشته باشید که با صدای بلند بگویید.

«1، ta، tie» تکرار کنید، «1، ta، tie.»

«2، na، noah» تکرار کنید، «2، na، noah.»

«3، ma، mow» تکرار کنید، «3، ma، mow.»

«4، ra، row» تکرار کنید، «4، ra، row.»

«5، la، law» تکرار کنید، «5، la، law.»

«6، ja، Joy» تکرار کنید، «6، ja، Joy.»

«7، ca، key» تکرار کنید، «7، ca، key.»

برای عدد ۸، «fa» را انتخاب می کنیم. «fa» کلمه ی تصویری «فی- fee (شهریه)» است. می توانید «فی (شهریه)» را به صورت پولی که روی پیشخوان وجود دارد یا اسکناس های دلار که در دست دیگران رد و بدل می شود تصور کنید. «8، fa، fee.»

برای عدد ۹ «pa» را انتخاب می کنیم. «pa» کلمه ی تصویری «کیک پای سیب- pie» است. «9، pa، pie.»

عدد ۱۰ چه صدای آوایی است؟ عدد ۱۰ نخستین عدد دو رقمی ما است. بنابراین باید یک آوا را برای رقم 1، «ta»، یا «da» و یک آوا را برای رقم 0 «sa»، «za» انتخاب کنیم. به خاطر داشته باشید که آوا ها باید به ترتیب باشند تا با ترتیب اعداد مطابقت کنند.

من «ta» را برای عدد 1 انتخاب می کنم و «sa» را برای عدد صفر. «ta» و «sa» را تکرار کنید.

ما کلمه ی تصویری «توز- toes (انگشت های پا) را به وسیله ی این آوا ها ایجاد می کنیم. بنابراین، برای عدد ۱۰ تصویر «toes» یا انگشت های پا را داریم، پس تکرار کنید، «10، ta، sa، toes.»

عدد 11 از چه صدا های آوایی تشکیل شده است؟ دوباره می گوییم، 11 دو رقم دارد، 1 و 1. من «ta» را برای نخستین عدد 1 و «da» را برای دومین عدد 1 انتخاب کردم. تکرار کنید، «ta، da.» کلمه ی تصویری که ما با استفاده از این دعو آوا «ta» و «da» می سازیم، «تود (وزغ) است. یک «تود-toad (وزغ)» را برای عدد ۱۱ تصور کنیم و تکرار نمایید. «11، ta، da، toad.»

بیاید مرور کنیم. بعد از من تکرار کنید.

«6، ja، joy. 6، ja، joy.»

«7، ca، key. 7، ca، key.»

«8، fa، fee. 8، fa، fee.»

«9، pa، pie. 9، pa، pie»

«10، ta، sa، toes. 10، ta، sa، toes.»

«11، ta، da، toad. ta-da، toad.» مجدداً تکرار کنید.

از شما می خواهم که یک لحظه کتاب را ببندید و هر یازده شماره را مرور کنید. هر عدد را با صدای بلند بگویید، صدا یا صدا های آوایی مربوط به آن را بگویید و سپس کلمه ی تصویری را بگویید و آن را به وضوح در ذهن خود تداعی کنید. سپس هر سه مورد، عدد، آوا و کلمه را سریع تکرار نمایید. اگر دوستی را هنگام انجام این تمرین در کنار خود داشته باشید مفید خواهد بود، اما می توانید آن را به تنهایی هم انجام دهید. این تمرین حدود پنج الی ده دقیقه زمان می برد. حالا کتاب را ببندید و انجامش دهید. پس ادامه می دهیم.

ما برای عدد ۱۲ آوا های «ta» و «na» را انتخاب می کنیم. «ta»، «na»، کلمه ی تصویری ما «تین-tin (قوطی)» است. یک «تین (قوطی)» را به شکل واضح تصور کنید و تکرار نمایید، «12، ta، na، tin.»

عدد ۱۳ «da» و «ma» خواهد بود. «da»، «ma». کلمه ی تصویری ما «دم- dam (سد) است. تکرار کنید، «13، da، ma، dam.»

عدد ۱۴ «ta» و «ra» است. «ta»، «ra». کلمه ی تصویری ما «تایر- tire (لاستیک)» است. تکرار کنید، «14، ta، ra، tire.»

برای مرور آنچه گفتیم، می توانید به من بگویید که چرا «tire- تایر» را انتخاب کردیم؟ نخستین عدد موجود در ۱۴ چیست؟ عدد 1 و آوا های مرتبط به عدد 1 کدامند؟ «ta» یا «da» آوای بعدی کدام است؟ «ra» برای عدد ۴. «tire - تایر» کلمه ی تصویری ما است.

عدد ۱۵، «ta» و «la» است. «ta»، «la». کلمه ی تصویری ما «تیل- tail (دم) است. تکرار کنید، «15، ta، la، tail.»

بیایید مرور کنیم:

«12، ta، na، tin» کلمه ی تصویری چیست؟«تین – tin (قوطی).» آن را دوباره تکرار کنید، «12، ta، na، tin.»

«13، da، ma، dam»، «1 دم – dam (سد)» را تصور کنید. آن را مجدداً تکرار کنید، باید حتماً آن را با صدای بلند بگویید. «13، «da»، «ma»، dam.»

«14، ta، ra، tire»، «14، ta، ra، «tire.»، «14، ta، ra، tire.»

«15، ta، la، tail»، «15، ta، la، tail»، «15، ta، la، tail» یک پرنده «دم» جنبان را به صورت واضح در ذهنتان تصور کنید.

عدد ۱۶ «da» و «sha» است. «da»، «sha». کلمه ی تصویری ما «دیش-dish (ظرف) است. تکرار کنید. «16، da، sha، dish.»

عدد ۱۷ «ta» و «ca» است. «ta»، «ca»، کلمه ی تصویری ما «تک-tack (میخ)» است. تکرار کنید، «17، ta، ca، tack.»

از شما می خواهم که مجدداً یک لحظه کتاب را ببندید و اعداد ۱ تا ۱۷ را مرور کنید. دقیقا همان کاری را انجام دهید که در تمرین قبلی انجام داده اید، یا با دوستتان انجامش دهید یا تنها. عدد را

با صدای بلند بگویید، آوا را بگویید و سپس کلمه ی تصویری را بگویید و آن را در ذهنتان به صورت واضح تصویر سازی نمایید. سپس هر سه این موارد را به سرعت تکرار کنید. هنگامی که این کار را به اتمام رساندید، نباید شک یا تردیدی داشته باشید و نباید هیچ چیزی را بنویسید. حالا کتاب را ببندید و اعداد ۱ تا ۱۷ را ظرف پنج الی ده دقیقه مرور کنید. خب ادامه می دهیم.

عدد ۱۸ «ta» و «va» است. «ta»، «va». کلمه ی تصویری ما «تی وی-TV (تلویزیون)» است. تکرار کنید، «18، ta، va، TV.»

عدد 19 «ta» و «pa» است. کلمه ی تصویری ما «تیپ- tape (نوار) است. تکرار کنید، «19، ta، pa، tape.»

عدد 20 «na» و «sa» است. «na»، «sa» کلمه ی تصویری ما «نوز- nose (بینی)» است. تکرار کنید، «20، na، sa، nose.»

عدد ۲۱ «na» و «ta» است. «na»، «ta». کلمه ی تصویری ما «نت- net (تور)» است. تکرار کنید، «21، «na»، «ta»، net.»

عدد ۲۲ «na» و «na» است. «na» «na». کلمه ی تصویری ما «نان- nun (راهبه)» است. تکرار کنید، «22، na، na، nun.»

عدد ۲۳ «na» و «ma» است. «na»، «ma». کلمه ی تصویری ما «انما- enema (تنقیه) است. تکرار کنید، «23، na، ma، enema.»

عدد 24 «na» و «ra» است. «na»، «ra». کلمه ی تصویری ما «نرو- Nero(نرو-امپراتور روم)» است. یک مرد بسیار چاق را در ردای امپراتور روم تصور کنید که ویولن می نوازد. تکرار کنید، «24، na، ra، Nero.»

عدد ۲۵ «na» و «la» است. «na»، «la». کلمه ی تصویری ما «نیل-nail (ناخن)» است. تکرار کنید، «25، na، la، nail.»

حالا کتاب را ببندید و همه ی کلمات تصویری را، از ۱ تا ۲۵، دقیقاً مثل قبل تمرین کنید. عدد را با صدای بلند بگویید، اول آوا و بعد کلمه ی تصویری را بگویید و آن را به صورت شفاف و واضح در ذهنتان تصویرسازی کنید. کتاب را ببندید و اعداد ۱ تا ۲۵ را تمرین کنید.

کلمات تصویری 25-1: تمرین معکوس

اکنون می خواهیم تمرین معکوس را انجام دهیم. من یک کلمه را می خوانم و شما باید عدد را با صدای بلند بخوانید. اگر یک خط کش را روی صفحه از بالا به پایین بیاورید تا زمانی که پاسخ من را بدهید، عدد را نخواهید دید و یک توضیح را برای پاسخ شما به دنبال خواهد داشت.

به عنوان مثال، «dish (ظرف).» چه عددی «dish» است؟ برای به خاطر آوردن عدد، اول از خودتان بپرسید که اولین آوا کدام است. «da» است که عدد ۱ را به شما می دهد. دومین آوا چیست؟ «sha» که عدد ۶ را به شما می دهد. «پس dish» ۱۶ است.

آماده اید؟ پس بیایید تمرین را انجام دهیم. عدد مربوط به کیک چیست؟

9. تنها آوایی که وجود دارد، «pa» است، پس «pie» عدد ۹ است.

Nun (**راهبه**)

22. «nun» دو آوای «na» دارد: 2 و 2 می شود 22 است.

Nail (**ناخن**)

25. «na» 2 است، «la» پنج است، «nail» 25 است.

Tire (**لاستیک**)

14. «ta» 1 است، «ra» 4 است. «tire» 14 است.

Toad (**وزغ**)

11. «ta» 1 است، «da» 1 است. «toad» 11 است.

Law (**قانون**)

5. «la» 5 است.

تنها آوایی که وجود دارد این است، پس «la» (law) 5 است.

Key (**کلید**)

7. «ca» 7 است. هیچ آوای دیگری وجود ندارد. بنابراین «key»، 7 است.

Tv **(تلویزیون)**

18. «ta» 1 است، «وا» 8 است. «TV» 18 است.

Nose **(بینی)**

20. «na» 2 است، «sa» 0 است. «nose» 20 است.

Net **(تور)**

21. «na» 2 است، «ta» 1 است. «net» 21 است.

Enema **(تنقیه)**

23. «na» 2 است، «ma» 3 است. «enema» 23 است.

Joy **(نوعی مایع ظرف شویی)**

6. «ja» 6 است. این تنها آوایی است که وجود دارد، بنابراین «Joy» 6 است.

Tie **(کراوات)**

1. «ta» 1 است. این تنها آوایی است که وجود دارد، بنابراین «tie» 1 است.

Mow **(چمن زدن)**

3.«ma» 3 است. هیچ آوای دیگری وجود ندارد، بنابراین «mow» 3 است.

Toes **(انگشتان پا)**

10. «ta» 1 است، «sa» 0 است. 10 toes است.

Tape (نوار)

19. «ta» 1 است، «pa» 9 است. 19 tape است.

یک لحظه کتاب را ببندید. از شما می خواهم که اعداد ۱ تا ۲۵ را روی یک کاغذ در یک ستون بنویسید. سپس در کنار آن اعداد، ابتدا صدا های آوایی مربوط به آن عدد را بنویسید و سپس، کلمه ی تصویری که برای آن عدد ایجاد کرده ایم را یادداشت نمایید. اندکی فضای خالی را بین ستون ها جا بگذارید. حالا کتاب را ببندید و این کار را انجام دهید.

فهرست خود را چک کنید تا ببینید چند مورد را نوشته اید. اگر موردی را جا گذاشته اید، نگران نباشید؛ تنها اطمینان حاصل کنید که فهرست نوشته شده ی شما صحیح است. وقتی که این کار را انجام دادید، آن را آن قدر مرور کنید تا اطمینان کامل کسب کنید. سپس، با پوشاندن یک طرف و بعد طرف دیگر، تمرین کنید، به گونه ای که عدد بلافاصله کلمه را به ذهن شما بیاورد و کلمه بلافاصله عدد را برای شما تداعی کند. اکنون کتاب را ببندید و این کار را انجام دهید.

کلمات تصویری 25-1: آزمون

اکنون می خواهم به شما یک آزمون در مورد این ۲۵ کلمه بدهم. من اعداد را به شما می ده و شما باید فوراً کلمه ی تصویری مربوط را با صدای بلند بیان کنید. اگر به صورت انفرادی و تنها کار می کنید، یک خط کش را روی صفحه بگذارید. از آنجایی که اکنون فهرست را به صورت دقیق می دانید، باید روی سرعت نیز کار کنید. سعی کنید که یک مورد (یعنی یک عدد و کلمه ی تصویری

مربوط به آن) را در یک ثانیه انجام دهید و به خاطر داشته باشید که آن را با صدای بلند بیان کنید.

آماده اید؟ پس بیایید حالا آزمون را انجام دهیم.

8؟ .... **فی-** fee **(شهریه)**

19؟ .... **تیپ-** tape **(نوار)**

14؟ .... **تایر-** tire **(لاستیک)**

25؟ .... **نیل-** nail **(ناخن)**

21؟ .... **نت-** net **(تور)**

11؟ .... **تود-** toad **(وزغ)**

7؟ .... **کی-** key **(کلید)**

13؟ .... **دم-** dam **(سد)**

18؟ .... **تی وی-** TV **(تلویزیون)**

22؟ .... **نان**- NUN

(راهبه) 15؟ .... **تیل**- tail **(دم)**

16؟.. **دیش**- dish **(ظرف)**

17؟ .... **تک**- tack **(میخ)**

4؟ .... **راو**- row **(ردیف)**

9؟ .... **پای**- pie **(کیک پای)**

چگونه انجامش دادید؟ اگر در برخی موارد گیر کردید؟ شما تنها نیستید. به عنوان مثال، در عدد ۱۶، ممکن است به هر دو آوای «ta» و «da» برای عدد 1 فکر کنید که ممکن است سبب شک یا فراموشی شما شود. اگر چنین مشکلی پیش آمد، تمرین اعداد، صداهای آوایی و کلمات تصویری را ادامه دهید. مثل قبل، عدد را با صدای بلند بخوانید، آوا را بگویید و سپس کلمه ی تصویری را بگویید و آن را به وضوح در ذهنتان مجسم کنید. می توانید از فهرست مکتوب هم به عنوان راهنما استفاده کنید.

اگر در آزمون قبل خوب عمل کردید، آمادگی آزمون بعدی را دارید! در این آزمون هم همان قوانین آزمون قبلی حاکم هستند. من یک عدد را به شما می دهم و شما باید بلافاصله کلمه ی تصویری را با صدای بلند بیان کنید. با هدف انجام هر مورد در یک ثانیه، به سوی سرعت بیشتر پیش بروید. این آخرین آزمونی است که قبل از رفتن به درس بعدی، انجام می دهیم.

آماده اید؟ آزمون دوم اینجاست:

1؟	1. تای - tie (کراوات)
2؟	2. نوا – noah (نوح)
3؟	3. ماو – mow (چمن زدن)
4؟	4. راو – row (ستون)
5؟	5. لا – law (قانون)
6؟	6. جوی – joy (مایع ظرف شویی)
7؟	7. کی – key (کلید)
8؟	8. فی – fee (شهریه)
9؟	9. پای – pie (کیک پای)
10؟	10. توز – toes (انگشتان پا)
11؟	11. تود – toad (وزغ)
12؟	12. تین – tin (قوطی)
13؟	13. دم – dam (سد)
14؟	14. تایر – tire (لاستیک)
15؟	15. تیل – tail (دم)

؟16	16. دیش – dish (ظرف)
؟17	17. تک – tack (میخ)
؟18	18. تی وی – TV (تلویزیون)
؟19	19. تیپ – tape (نوار)
؟20	20. نوز – nose (بینی)
؟21	21. نت – net (تور)
؟22	22. نان – nun (راهبه)
؟23	23. انما – enema (تنقیه)
؟24	24. نرو – Nero (نرو امپراتور)
؟25	25. نیل – nail (ناخن)

اگر سرعت مورد نظر را داری، به شما تبریک می گویم! اما اگر هنوز مشکل دارید، تمرین های این فصل را تا زمانی انجام دهید که کلمات تصویری فوراً به ذهن شما بیایند. هرچه بیشتر این کار را انجام دهید، سریع تر خواهید شد. تنها کافی است که این کار را ادامه دهید. باید قبل از رفتن به درس بعدی، دقت کنید و بیشترین سرعت را داشته باشید.

کاری که باید در این فصل انجام دهید، سپردن صداها و تصاویر به حافظه است. شنیدن صداها و سپس تبدیل آن ها به تصاویر، روشی است که ناخودآگاه شما از طریق آن اطلاعات را پردازش می

کند. با یادگیری به خاطر سپردن اطلاعات به این روش، به ناخودآگاهتان نرم افزاری می دهید که برای پردازش آنچه می خواهید به حافظه بسپارید و آن را به سرعت و به شکل کارآمد به خاطر بیاورید، لازم دارد. به عبارت دیگر، شما یک فایل بایگانی عظیم را ایجاد می کنید که می توانید با بیشترین سرعت به آن دسترسی داشته باشید.

مرور فصل ۱۹

ایجاد کلمات تصویری مبتنی بر آوا ها برای اعداد:

1. همه ی حروف صدادار را حذف کنید.
2. صداهای «ه-h» و «و-w» را حذف کنید.
3. تنها از سه آوای اول برای هر کلمه استفاده کنید.
4. هر کلمه را تا جایی که ممکن است به صورت واضح تصویر سازی کنید.

کلمات تصویری 25-1

1. **تای** - tie (**کراوات**)	14. **تایر** – tire (**لاستیک**)
2. **نوا** – noah (**نوح**)	15. **تیل** – tail (**دم**)
3. **ماو** – mow (**چمن زدن**)	16. **دیش** – dish (**ظرف**)

4. راو – row (ستون)	17. تک – tack (میخ)
5. لا – law (قانون)	18. تی وی – TV (تلویزیون)
6. جوی – joy (مایع ظرف شویی– شادی)	19. تیپ – tape (نوار)
7. کی – key (کلید)	20. نوز – nose (بینی)
8. فی – fee (شهریه)	21. نت – net (تور)
9. پای – pie (کیک پای)	22. نان – nun (راهبه)
10. توز – toes (انگشتان پا)	23. انما – enema (تنقیه)
11. تود – toad (وزغ)	24. نرو – Nero (نرو امپراتور)
12. تین – tin (قوطی)	25. نیل – nail (ناخن)
13. دم – dam (سد)	

تمرین فصل ۱۹

این ستون را از بالا به پایین و تا جایی که می توانید سریع بخوانید و عدد یا کلمه ی تصویری مربوط را نیز با صدای بلند بخوانید. بسیار مهم است که کلمات را با صدای بلند بخوانید. اگر آن ها

را با صدای بلند نخوانید، قادر نخواهید بود که به سرعت و یا به و یا به صورت کامل آن ها را به خاطر آورید.

-24 -3 -net -key -nose -17 -8 -nun -tie -dish -6 -23 -nail -TV -pie -2 -14 .toes -law -tail -14 -19 -dam -tin -toad

فصل 20: کلمات تصویری 50-26

طبق روال همیشگی، پیش از آغاز این درس، از شما می خواهم که خودتان را از نظر درس قبلی بیازمایید. باید مطمئن شوید که سرعت مناسبی دارید که به معنی یادآوری فوری اعداد و تصاویر موجود در «الفبای آوایی» ما است. بهترین روش برای انجام این کار، این است که دوستتان اعداد را بخواند و شما هم کلمات تصویری مربوط را با صدای بلند بخوانید. در غیر این صورت، یک خط کش را از بالا به پایین صفحه بیاورید.

شما باید این فهرست را در زمان حدود ۱۵ ثانیه، با دقت کامل و بدون ترتید، به اتمام برسانید. یادگیری این فهرست برای موفقیت مستمر شما در این فصل، اهمیت بسیار زیادی دارد. آماده اید؟ پس اکنون ارزیابی خودتان را انجام دهید:

19؟	**تیپ** – tape- **(نوار)**

22؟	نان – nun (راهبه)
6؟	جوی – joy (شادی– مایع ظرف شویی)
17؟	تک – tack (میخ)
25؟	نیل – nail (ناخن)
12؟	تین – tin (قوطی)
14؟	تایر – tire (لاستیک)
16؟	دیش – dish (ظرف)
15؟	تیل – tail (دم)
5؟	لا – law (قانون)
9؟	پای – pie (کیک پای)
11؟	تود – toad (وزغ)
21؟	نت – net (تور)
18؟	تی وی – TV (تلویزیون)
23؟	انما – enema (تنقیه)

بسیار خوب. اکنون ارتباط دادن کلمات تصویری به اعداد ۲۶ تا ۵۰ را ادامه می دهیم. آماده باشید که در این فصل به صورت معکوس به شما آموزش خواهیم داد. یعنی ابتدا کلمه ی تصویری را به شما می دهم و شما باید صداهای مصوت را شناسایی کنید و سپس مشخص کنید که آن ها نشان دهنده ی چه عددی هستند. مجدداً می گویم که بهترین راه برای انجام این کار، این است که دوستی داشته باشد تا کلمات را بخواند و شما با اعداد پاسخ بدهید. در غیر این صورت از خط کش استفاده کنید. اگر دوست شما نیز در حال مطالعه ی برنامه ی ابر حافظه است، به صورت نوبتی کلمات را با صدای بلند بخوانید و اعداد مناسب را پیدا کنید، فراموش نکنید که تصاویر واضحی از کلمات ایجاد کنید. پس از اینکه من کلمه را به شما دادم، آن را با صدای بلند بگویید. سپس، همان طور که در خط کلمه را به شما دادم، آن را با صدای بلند بگویید. سپس، همان طور که در خط دوم در هر مورد نشان داده شده است، صداهای آوایی را شناسایی کرده و آن ها را با صدای بلند تکرار نمایید و عددی که نماینده آن هستند را نیز بخوانید. این فهرست هیچ ترتیب خاصی ندارد.

آماده اید؟ پس شروع کنیم:

برنج (رایس- Rice)؟ بلند بگویید: «Rice ،Rice ،Rice».

بلند بگویید: «ra ،ca»، «ra» 4 است، «ca» صفر است. پس برنج (Rice) ۴۰ است.

خدمتکار (مید-maid)؟ بلند بگویید: «maid ،maid ،maid».

«ma ،da»، «ma» 3 است، «da» 1 است. خدمتکار (مید-maid)، ۳۱ است.

سقف (رووف- Roof)؟ «Roof ،Roof ،Roof».

«ra ،fa»، «ra» 4 است. «fa» 8 است. سقف (رووف- Roof) 48 است.

گردن (نک-Neck)؟ «Neck ،Neck ،Neck»

«na ،ca»، «na» 2 است. «ca» 7 است. گردن (نک- Neck) 27 است.

گوزن شمالی (مووس- Moose)؟ «Moose ،Moose ،Moose»

«ma ،sa»، «ma» 3 است. «ca» صفر است. گوزن شمالی (مووس- Moose) 30 است.

نامه (میل- Mail)؟ «Mail ،Mail ،Mail»

«ma ،la»، «ma» 3 است. «la» 5 است. نامه (میل – Mail) 35 است.

لیوان (ماگ- Mug)؟ «Mug ،Mug ،Mug»

«ma ،ga». «ma» 3 است. «ga» 7 است. لیوان (ماگ – Mug) 37 است.

موش صحرایی (رت- Rat)؟ «Rat ،Rat ،Rat»

«ra ،ta»، «ra» 4 است، «ta» 1 است. موش صحرایی (رت – Rat) 41 است.

لولا (هینج-hinge)؟ «hingr ،hinge ،hingen»

همان طور که در فصل قبل ذکر گردید، حرف «ه-h» در جامعه ی آوایی ما وجود ندارد. صدای آوایی بعدی «na» است و پس از آن «ga» را داریم. «na» 2 است، «ja» 6 است، لولا (هینج-hinge) ۲۶ است.

چاقو (نایف-knife)؟ «knife ،knife ،kmife»

«na ،fa»، «na» 2 است، «fa» 8 است. چاقو (نایف – knife)

دستگیره (ناب- knob)؟ «knob ،knob ،knob»

«na ،ba»، «na» 2 است، «ba» 9 است. دستگیره (ناب- knob)

مرد (من- Man)؟ «man ،man ،man»

«ma ،na»، «ma» 3 است، «na» 2 است. مرد (من – Man) 32 است.

پانتومیم (مایم-mime)؟ «mime ،mime ،mime»

«ma ،ma»، «ma» 3 است. دومین «ma» هم 3 است. پانتومیم (مایم-mime) 33 است.

مسابقه (مچ- match)؟ «match ،match ،match»

«ma ،cha»، «ma» 3 است، «cha» 6 است. مسابقه (مچ-match) 36 است.

فیلم (مووی-movie)؟ «movie ،movie ،movie»

حالا، چگونه می خواهید مووی (فیلم) را تصویر سازی کنید؟ ممکن است بخواهید حلقه ی فیلم یا پرژکتور پخش فیلم، یک تئاتر یا کارگردانی را به همراه بلندگوی دستی اش به تصویر بکشید که روی صندلی کارگردانی اش نشسته است. تا جایی که می توانید آن تصویر را به شکل واقعی به خاطر بسپارید.

با کلمه ی "مووی (فیلم)" ادامه بدهیم. «ma، va»، «ma» 3 است، «va»8 است. فیلم (مووی- movie) ۳۸ است.

تی زمین شوی (ماپ-Mop)؟ «mop، mop، mop»

«ma، pa»، «ma» 3 است، «pa» 9 است. تی زمین شوی (ماپ- Mop) 39 است.

کرگدن (رینو- Rhino)؟ «Rhino، Rhino، Rhino»

قوچ (رم- Ram)؟ «Ram، Ram، Ram»

«ra، ma»، «ra» 4 است، «ma» 3 است. قوچ (رم- Ram) 43 است.

کمیاب (ریر-Rare)؟ «Rare، Rare، Rare»

«ra، ra»، «ra» دو مرتبه 4 است، کمیاب (ریر- Rare) 44 است.

راه آهن (ریل Rail)؟ «rail، rail، rail»

«ra، la»، «ra» 4 است، «la» 5 است. راه آهن (ریل-Rail) 45 است.

سوسک (روچ- Roach)؟ «roach ،roach ،roach»

«ra ،cha»، «ra» 4 است، «cha» 6 است. سوسک (روچ-Roach) 46 است.

شن کش (ریک- Rake) ؟ «rake ،rake ،rake»

«ra ،ka»، «ra» 4 است، «ka» 7 است. شن کش (ریک-Rake) 47 است.

دختر جوان (لسی- Lassie) ؟ «Lassie ،Lassie ،Lassie»

«la ،sa»، «la» 5 است، «sa» صفر است. دختر جوان (لسی- Lassie) 50 است.

یاقوت سرخ (رابی-ruby)؟ «ruby ،ruby ،ruby»

«ra ،ba»، «ra» 4 است، «ba» 9 است. یاقوت سرخ (رابی- ruby) 49 است.

کابوس (میر-Mare) ؟ «mare ،mare ،mare»

«ma ،ra»، «ma» 3 است، «ra» 4 است. کابوس (میر-Mare) 34 است.

اکنون می خواهم ابتدا اعداد را به شما بدهم و شما کلمه ی تصویری را بگویید. پس از اینکه عدد را دیدید (یا اگر این کار را با یک دوست انجام می دهید، پس از آنکه عدد را شنیدید)، آن را با صدای بلند تکرار کنید. سپس دو صدای آوایی را تشخیص دهید و آن ها را با صدای بلند بگویید. همچنین کلمه ی تصویری مرتبط را نیز بیان کنید. فراموش نکنید که یک تصویر واضح را برای کلمه تان ایجاد کنید و پس از آن، همه چیز را تکرار نمایید. اگر در به خاطر سپردن آوا ها یا کلمه مشکل دارید، آن ها در به ترتیب انجام ندهید. پس شروع کنیم.

۲۶؟ با صدای بلند بگویید، ۲۶. حالا آوا ها و کلمه را با صدای بلند بگویید.

برای عدد ۲۶ باید «na، ga، hinge» را مطرح کنید. یک هینج (لولا) را تصویر سازی کنید و تکرار کنید، «26، na، ga، hinge».

موارد زیر را به همین شکل انجام دهید:

26؟	na، ga، hinge- **(لولا)**
27؟	Na، ca، neck- **(گردن)**
28؟	Na، fa، knife- **(چاقو)**
29؟	Na، ba، knob- **(گیره)**
30؟	Ma، sa، moose- **(گوزن شمالی)**
31؟	Ma، da، maid- **(خدمتکار)**
32؟	Ma، na، man **(مرد)**
33؟	Ma، ma، mime- **(پانتومیم)**
34؟	Ma، ra، mare- **(کابوس)**
35؟	Ma، la، mail- **(نامه)**
36؟	Ma، cha، match- **(مسابقه)**
37؟	Ma، ga، mug- **(لیوان)**

38؟	Ma، va، movie- (فیلم)
39؟	Ma، pa، mop_ (تی زمین شوی)

یک لحظه کتاب را ببندید و به ترتیب از عدد ۲۶ تا ۳۹ را روی کاغذ بنویسید. سپس در کنار آن اعداد، صداهای آوایی مربوط و پس از آن، کلمه ی تصویری را یادداشت نمایید. اندکی فضای خالی را بین ستون ها جا بگذارید. حالا کتاب را ببندید و انجامش دهید.

فهرستتان را چک کنید و ببینید چند مورد را درست نوشته اید. اگر تعداد کمی را فراموش کرده اید، مشکلی نیست؛ حالا آن ها را بنویسید. اما اگر پاسخ هایتان با پاسخ های من مطابقت ندارد، ممکن است تصویری متفاوت با تصویری که من برای هر عدد خاص انتخاب کرده ام، ایجاد کرده باشید. به عنوان مثال، عدد ۳۱ را در نظر بگیرید. اکثر افراد کلمه ی «پادری-(مت)-mat» را انتخاب می کنند، زیرا «ma_» 3 است و 1 هم می تواند «ta» باشد. «mat» یک تصویر مناسب است. اما من «خدمتکار-(مید)- maid» را انتخاب کردم، زیرا به نظر من، «maid» تصویری است که می توانیم کارهای بیشتری با آن انجام دهیم و این موضوع را بعداً خواهید دید. هیچ کدام از این دو تصویر اشتباه نیستند، اما همان طور که گفتم، فعلاً کلمات تصویری مرا استفاده کنید. اگر هر کدام از کلمات تصویری شما، با کلمات تصویری موجود در فهرست بالا تفاوت دارد، روی آن ها خط بکشید و از کلمات داده شده استفاده نمایید. با اینکه در ابر حافظه مهارت بیشتری کسب می کنید، اما اجازه دهید مجدداً تأکید کنم که باید از آنچه برای شما بهترین کارایی را دارد، استفاده کنید.

حالا فهرست مکتوب تصحیح شده از اعداد 26 تا 39 را در نظر بگیرید. روی یک طرف ستون جدول را بپوشانید و آن را آن قدر تمرین کنید تا با خواندن عدد، بلافاصله کلمه ی تصویری به ذهن شما بیاید و کلمه ی تصویری هم بلافاصله عدد را در ذهن شما تداعی کند. حالا کتاب را ببندید و این کار را انجام دهید.

خب، بیایید با شماره های ۴۰ تا ۵۰ ادامه دهیم. به یاد داشته باشید که پس از دیدن عدد باید آن را با صدای بلند تکرار کنید. سپس دو صدای آوایی که کلمه ی تصویری را به شما ارائه می دهند، شناسایی کنید. فراموش نکنید که تصویر واضحی از کلمه ایجاد کنید و همه چیز را با صدای بلند تکرار نمایید:

40؟	**(برنج)** -Ra, sa, rice
41؟	**(موش)** Ra,ta, rat
42؟	**(کرگدن)** -Ra, na, rhino
43؟	**(قوچ)** _Ra, ma, ram
44؟	**(کمیاب)** _Ra, ra, rare

«ra ،ra»، (کمیاب- Rare). اکنون کلمه ی (کمیاب- Rare) را چگونه تصویر سازی می کنید؟ شاید یک میکروب کمیاب یا شاید یک عتیقه ی کمیاب. افراد بسیاری از تصویر استیک کمیاب استفاده می کنند. همه ی این موارد مادامی که چیز کمیابی را در ذهن تداعی کنند، کارآمد خواهند بود. حالا تکرار کنید: «44، ra ،ra، (کمیاب-Rare)»

45؟	Ra, la, rail- (**راه آهن**)
46؟	Ra, cha, roach- (**سوسک**)
47؟	Ra,ca,rake- (**شن کش**)
48؟	Ra, fa, roof- (**سقف**)
49؟	Ra, ba, ruby- (**یاقوت سرخ**)
50؟	La, sa, Lassie- (**دختر جوان**)

حالا همان کاری که با اعداد ۲۶ تا ۳۹ انجام دادید، با اعداد ۴۰ تا ۵۰ نیز انجام دهید. اعداد ۴۰ تا ۵۰ در قسمت چپ یک تکه کاغذ بنویسید و در کنار آن اعداد، صداهای آوایی مربوط و سپس کلمه ی تصویری را یادداشت نمایید. اکنون کتاب را ببندید و انجامش دهید.

حالا فهرستتان را چک کنید. اگر تعدادی از موارد را جا گذاشته اید، نگران نباشید، اما آن ها را روی برگه اصلاح نمایید و مثل قبل، از کلماتی که من به شما گفتم استفاده کنید، حتی از کلماتی که فکر می کنید ممکن است بهتر باشند استفاده نکنید.

مثل قبل، به سراغ فهرستتان بروید و اعداد 40 تا 50 را به هر دو صورت تمرین کنید، یعنی به صورتی که عدد بلافاصله کلمه را به خاطر شما بیاورد و کلمه بلافاصله عدد را در ذهن شما تداعی نماید. همه چیز را بلند بگویید و تصاویر واضح و روشنی را برای کلماتتان ایجاد کنید. حالا کتاب را ببندید و این تمرین را انجام دهید.

اکنون می خواهیم یک تمرین سرعتی را با اعداد ۲۶ تا ۵۰ انجام دهیم. من عدد را می گویم و شما با صدای بلند صدا های آوایی و کلمه را بگویید. اگر تنها هستید، از یک خط کش استفاده کنید؛ اگر این تمرین را با دوستتان انجام می دهید، او باید عدد را با صدای بلند بخواند و شما آواها و کلمه را بگویید. هدف شما از این کار، انجام یک مورد در حدود ۲ ثانیه است.

آماده اید؟ پس حالا تمرین را شروع می کنیم:

27؟	Na، ca، neck- (گردن)
29؟	Na، ba، knob- (گیره)
32؟	Ma، na، man- (مرد)

34؟	Ma، ra، mare- (**کابوس**)
37؟	Ma ، ga، mug- (**لیوان**)
44؟	Ra, ra, rare- (**کمیاب**)
48؟	Ra, fa, roof- (**سقف**)
40؟	Ra, sa, rice- (**برنج**)
50؟	La, sa, lassie- (**دختر جوان**)
26؟	Na، ga، hinge- (**لولا**)
28؟	Na، fa، knife- (**چاقو**)
30؟	Ma، sa، moose- (**گوزن شمالی**)
31؟	Ma، da، maid- (**خدمتکار**)
38؟	Ma، va، movie- (**فیلم**)
49؟	Ruby، ba، ra- (**یاقوت سرخ**)

بسیار خب. این تمرین باید سی ثانیه یا کمتر طول بکشد. حالا کتاب را ببندید و به فهرست هایی که نوشته اید رجوع کنید. برای پنج تا ۱۰ دقیقه اعداد ۲۶ تا 50 را با خودتان تمرین کنید. سمت چپ فهرست را بپوشانید و اطمینان حاصل کنید که کلمات تصویری بلافاصله به ذهن شما خطور

می کنند. سپس سمت راست صفحه را بپوشانید و مطمئن شوید که اعداد به خاطرتان می آیند. اگر هنوز سرعت مناسب را ندارید، تمرین را ادامه دهید. حالا انجامش دهید.

اکنون می خواهم کلمات را به شما بدهم و شما باید اعداد را با صدای بلند بگویید. از یک خط کش استفاده کنید یا از دوستتان بخواهید که کلمه را با صدای بلند بخواند و شما عدد را بگویید. مجدداً می گویم که داشتن سرعت مناسب حائز اهمیت است. این تمرین باید کمی سریع تر از تمرین قبلی انجام شود، زیرا اعداد و کلمات کمتری برای گفتن وجود دارند. باید سعی کنید که هر مورد را در زمان حدود 1 ثانیه بیان کنید. به دلیل اینکه نوزده مورد وجود دارد، این تمرین حدوداً باید در مجموع بیست ثانیه طول بکشد. آماده اید؟ شروع کنید:

39؟	Ma، pa، mop- **(تی زمین شوی)**
41؟	Ra, ta, rat- **(موش)**
43؟	Ra, ma, ram- **(قوچ)**

(شن کش) -Ra, ca, rake	47؟
(مرد) -man ،na ،Ma	32؟
(گیره) -knob ،ba ،Na	29؟
(دختر جوان) -La, sa, lassie	50؟
(یاقوت سرخ) -Ra, ba, ruby	49؟
(سوسک) -Ra, cha, roach	46؟
(کرگدن) -Ra, na, rhino	42؟
(برنج) -Ra, sa, rice	40؟
(مسابقه) -match ،cha ،Ma	36؟
(نامه) -mail ،la ،Ma	35؟
(پانتومیم) -mime ،ma ،Ma	33؟
(خدمتکار) -maid ،da ،Ma	31؟
(گوزن شمالی) -moose ،sa ،Ma	30؟
(گردن) -neck ،ca ،Na	27؟
(چاقو) -knife ،fa ،Na	28؟

اگر هنوز سرعت کافی را ندارید، کتاب را ببندید و مرور را به سادگی و فقط با گفتن عدد، صدا های آوایی و کلمات تصویری، به ترتیب و با صدای بلند ادامه دهید. اگر فکر می کنید که این پروسه دشوار است، تنها نیستید. وارد کردن کلمات تصویری و اعداد مربوط به آن ها در بانک دانش خود، سخت ترین قسمت برنامه ی ابر حافظه است. این یک نوع کار حافظه است که ما در نهایت می خواهیم از شر آن خلاص شویم. با این حال شما باید درست مثل هر ورزشکار، تعدادی تمرین خسته کننده و تکراری انجام دهید تا عضلاتتان را به گونه ای آماده کنید که بتوانند با حداکثر ظرفیت خود فعالیت داشته باشند.

و درست مثل هر بازیکن فوتبال یا بیسبال، وقتی که در داخل بازی هستید و آمادگی شما از همه ی حرکاتتان پشتیبانی می کند، هرگونه بی رغبتی که در مورد این تمرین ها دارید کاملاً از بین می رود. در واقع، این آمادگی به منبع غرور تبدیل خواهد شد. پس انگیزه بگیرید! همان اصل در اینجا هم کاربرد دارد، فقط با این تفاوت که عضله ای که شما آماده و ورزیده می کنید، مغز شماست. قبل از اینکه آخرین تمرین این فصل را انجام دهید، به فهرست هایی که نوشته اید رجوع نمایید و اطمینان حاصل کنید که اعداد و کلمات تصویری را فوری به خاطر می آورید. اکنون کتابتان را ببندید و این کار را انجام دهید.

من قصد دارم که در این آزمون نهایی به شما یک عدد بدهم و شما باید بلافاصله کلمه ی تصویری را با صدای بلند بگویید. قبل از شروع آزمون، اطمینان حاصل کنید که سرعتی در حدود هر یک مورد در یک ثانیه داشته باشید. آماده اید؟ اکنون آزمون را انجام دهید:

42؟	Ra, na, rhino- (کرگدن)
45؟	Ra, la, rail- (راه آهن)
28؟	Na، fa، knife- (چاقو)
39؟	Ma، pa، mop- (تی زمین شوی)
34؟	Ma، ra، mare- (کابوس)
33؟	Ma، ma، mime- (پانتومیم)
50؟	La, sa, Lassie- (دختر جوان)
49؟	Ra, ba, ruby_ (یاقوت سرخ)
48؟	Ra, fa, roof- (سقف)
47؟	Ra, ca, rake- (شن کش)
46؟	Ra, cha, roach- (سوسک)
45؟	Ra, la, rail- (راه آهن)
44؟	Ra, ra, rare- (کمیاب)
40؟	Ra, sa, rice- (برنج)
30؟	Ma، sa، moose_ (گوزن شمالی)
32؟	Ma، na، man_ (مرد)

26؟	Na، ga، hinge- (**لولا**)
27؟	Na، ca، neck- (**گردن**)

اگر همه ی ۵۰ کلمه ی تصویری را به خاطر دارید و تمرین ها را با سرعت مناسب انجام می دهید، به شما تبریک می گوییم! شما پیشرفت فوق العاده ای دارید. اگر هنوز به خاطر سپاری کلمات مطمئن نیستید یا سرعت شما با مشکل مواجه است، به درس بعدی نروید. به تمرین کردن و مرور اعداد، صداهای آوایی و کلمات تصویری، از طریق خواندن آن ها به صورت ترتیبی ادامه دهید. شما می توانید این تمرین را در حال رانندگی، در حال دوش گرفتن یا در هر مکانی با صدای بلند انجام دهید و نگران نباشید. بسیاری از افراد شرکت‌کننده در سمینار، در یادگیری کلمات تصویری مشکل دارند. اگر به صورت مداوم تمرین کنید، به شما قول می دهم که کلمات به خاطرتان می آیند.

مرور فصل 20

کلمات تصویری 50-26

26؟	Na، ga، hinge- (لولا)
27؟	Na، ca، neck- (گردن)
28؟	Na، fa، knife- (چاقو)
29؟	Na، ba، knob- (دستگیره)
30؟	Ma، sa، moose- (گوزن شمالی)
31؟	Ma، da، maid- (خدمتکار)
32؟	Ma، na، man- (مرد)
33؟	Ma، ma، mime- (پانتومیم)
34؟	Ma، ra، mare- (کابوس)
35؟	Ma، la، mail- (نامه)
36؟	Ma، cha، match- (مسابقه)
37؟	Ma، ga، mug- (لیوان)
38؟	Ma، va، movie- (فیلم)
39؟	Ma، pa، mop- (تی زمین شوی)
40؟	Ra, sa, rice- (برنج)
41؟	Ra, ta, rat- (موش)

42؟	(کرگدن) -Ra, na, rhino
43؟	(قوچ) -Ra, ma, ram
44؟	(کمیاب) -Ra, ra, rare
45؟	(راه آهن) -Ra, la, rail
46؟	(سوسک) -Ra, cha, roach
47؟	(شن کش) -Ra, ca, rake
48؟	(سقف) -Ra, fa, roof
49؟	(یاقوت سرخ) -Ra, ba, ruby
50؟	(دختر جوان) -La, sa, Lassie

تمرین های فصل 20

تمرین 1

این فهرست را از بالا به پایین و تا جایی که می توانید سریع بخوانید و عدد یا کلمه ی تصویری مربوط را با صدای بلند تکرار کنید.

44

36

Neck- (گردن)

Ruby- (یاقوت سرخ)

Mop- (تی زمین شویی)

50

Mare- (کابوس)

Ram- (قوچ)

Knob- (دستگیره)

30

Movie- (فیلم)

Rail- (راه آهن)

Man- (مرد)

47

28

Roof- (سقف)

Maid- (خدمتکار)

Mug- (لیوان)

33

40

Mail- (نامه)

Roach- (سوسک)

Rhino- (کرگدن)

فصل ۲۱: واژگان تصویری برای اعداد 51-75

پیش از اینکه ایجاد «واژگان تصویری» برای گروه بعدی اعداد را ادامه دهیم، بیایید اعداد و واژگان تصویری فصل قبل را مرور کنیم. در تمرین زیر عددی را می دهم؛ شما باید واژه ی تصویری را بلند بیان کنید. سرعتتان باید یک مورد در هر ثانیه باشد. آماده اید؟ بیاید شروع کنیم:

؟47	Ra, ca, rake- (**شن کش**)
؟32	Ma، na، man- (**مرد**)
؟27	Na، ca، neck- (**گردن**)
؟41	Ra, ta, rat- (**موش**)
؟37	Ma، ga، mug- (**لیوان**)
؟39	Ma، pa، mop- (**تی زمین شوی**)
؟31	Ma، da، maid- (**خدمتکار**)
؟42	Ra, na, rhino- (**کرگدن**)
؟26	Na، ga،، hinge- (**لولا**)

فهرست بالا را باید ظرف ۱۰ ثانیه به پایان رسانده باشید. اگر در یکی از موارد بیش از حد زمان صرف کردید یا اگر موردی را به یاد نیاوردید، تمرین های فصل ۲۰ را دوباره تکرار کنید. در این مرحله باید اعداد 1 تا 50، ترکیب اصوات (فونتیک) و واژه ی تصویر آن ها را بی درنگ به یاد آورید.

اکنون واژه های تصویری برای اعداد 51 تا 75 را یاد می گیریم. ابتدا عدد را می دهم. باید آن را با صدای بلند تکرار کنید؛ سپس به خط بعد بروید و آن را با صدای بلند بخوانید. این خط دو ترکیب صوتی را که انتخاب کرده ام، به شما می دهد؛ همچنین واژه ی تصویری را که بر مبنای این ترکیب صوتی برگزیده ام، در اختیار شما گذاشته ام. مطمئن شوید که تصویری واضح و شفاف از واژه ی تصویری در چشم ذهنتان ایجاد می کنید. اکنون بیایید واژگان تصویری ۵۱ تا ۶۰ را بسازیم.

۵۱؟ آن را بلند بگویید. «۵۱». اکنون به خط بعد بروید و آن را بلند بخوانید.

51؟

«la، da، لید- lid (درپوش). 51، la، da، lid.»

52؟

«la، na، لایون- lion (شیر جنگل). 52، la، na، lion.

53؟

«la، ma، لمب- lamb (بره). 53، la، ma، lamb.»

54؟

«la، ra، لور- lure (طعمه). 54، la، ra، lure.»

55؟

«la، la، لیلی- lily (گل سوسن). 55، la، la، lure.»

56؟

«la، sha، لیش- leash (افسار). 56، la، sha، leash.»

57؟

«la، ca، لاک- lock (قفل). 57، la، ca، lock.»

58؟

«la، fa، لیف- leaf (برگ). 58، la، fa، leaf.»

59؟

«la، pa، لیپ- leap (پرش). 59، la، pa، leap.»

60؟

«cha، sa، چیز- cheese (پنیر). 60، cha، sa، cheese.»

خیلی خوب حالا یک واژه ی تصویری می دهم و شما باید ترکیب آوایی و عدد آن را بلند بیان کنید. اگر تنها هستید، از خط کش استفاده کنید. اگر همراهی دارید، بهتر است او واژه را برایتان بخواند و شما ترکیب آوایی و عدد درست را بگویید. آماده اید؟

لید- lid (**درپوش**)	51، la، da
لایون- lion (**شیر جنگل**)	52، la، na
لمب- Lmb (**بره**)	53، la، ma
لور- lure (**طعمه**)	54، la، ra
لیلی- lily (**گل سوسن**)	55، la، la
لیش- leash (**افسار**)	56، la، sha
لاک- lock (**قفل**)	57، la، ca
لیف- leaf (**برگ**)	58، la، fa
لیپ- leap (**پرش**)	59، la، pa
چیز- cheese (**پنیر**)	60، cha، sa

در اینجا کتاب را ببندید و تمرین های بیشتری را انجام دهید. هر عدد بین ۵۱ تا ۶۰ را تکرار کنید. سپس ترکیب های آوایی و واژه ی تصویری هرکدام را تکرار کنید. هر کدام را بلند بگویید؛ وقتی آن ها را ذکر می کنید، فراموش نکنید که تصاویر واضحی در ذهنتان ایجاد کنید. اگر همراهی دارید، به نوبت با یکدیگر کار کنید. اکنون کتاب را ببندید و تمرین را شروع کنید.

چطور بود؟ آیا توانستید در هر ده تا موفق باشید؟ اگر موردی را به یاد نیاوردید، فهرست فوق را مرور کنید و تمرین را یک بار دیگر انجام دهید.

اکنون بیایید واژگان تصویری را برای اعداد 61 تا 69 بسازیم. من عدد را می دهم و شما ترکیب آوایی و واژه را بسازید. این تصاویر واضح را فراموش نکنید!

61؟

اکنون به خط بعد بروید و آن را بلند بیان کنید. «cha، ta، چیتا- cheetah. 61، cha، ta، cheetah.»

62؟

«cha، na، چین- chain (زنجیر). 62، cha، na، chain»

63؟

«ga، ma، جیم- gym (باشگاه). 63، ga، ma، gym.»

64؟

«sha، ra، شاور- shower (دوش). 64، sha، ra، shower.»

65؟

«sha، la، شل- shell (صدف). 65، sha، la، shell.»

66؟

«ja، ga، جاج- judge (قاضی). 66، ja، ga، judge.»

67؟

«sha، ka، شیک- sheik (شیخ). 67، sha، ka، sheik.»

68؟

«sha، va، شیو- shave (اصلاح ریش). 68، sha، va، shave.»

69؟

«ja، pa، جیپ- jeep (اتومبیل جیپ). 69، ja، pa، jeep.»

خیلی خب، بیاید مرور کنیم. من واژگان را می دهم و شما باید ترکیب آوایی و اعداد را بگویید. بعد همه را تکرار کنید. از خط کش استفاده کنید، یا اینکه به همراهتان بگویید برایتان بخواند- تصاویر واضحی را در ذهنتان ایجاد کنید!

چیتا- cheetah ؟

«cha، ta، 61. چیتا- cheetah، cha، ta، 61.»

زنجیر- chain ؟

«cha، na، 62. زنجیر- chain، cha، na، 62.»

باشگاه- gym ؟

«ga، ma، 63. Gym، ga، ma، 63.»

دوش- shower ؟

« sha، ra، 64. Shower، sha، ra، 64.»

صدف- shell؟

«sha، la، 65. Shell، sha، la،65.»

قاضی- judge ؟

«ja، ga، 66. Judge، ja، ga، 66.»

شیخ- sheik ؟

«sha، ka، 67. Sheik، sha، ka، 67.»

اصلاح ریش- shave ؟

«sha، va، 68. Shave، sha، va، 68.»

جیپ- jeep ؟

«ja، pa، 69. Jeep، ja، pa، 69.»

در اینجا کتاب را ببندید و آنچه را یاد گرفته اید از حفظ بخوانید. اعداد 61 تا 69 را تکرار کنید، آن ها را بلند و به ترتیب بخوانید و سپس، همچون بخش قبل، ترکیب های آوایی را تکرار و واژه ی مربوط به هر کدام را مجسم کنید. کتاب را ببندید و تمرین را انجام دهید. اکنون بیایید واژگان تصویری را برای اعداد بین ۷۰ تا ۷۵ بسازیم. من عدد را به شما می دهم؛ شما آن را بلند بخوانید و تصاویر روشنی برای هر کدام در ذهنتان ایجاد کنید.

70 ؟

«ca، sa، کیس- case (صندوق). 70، ca، sa، case.»

71 ؟

«ca، ta، کت- cat (گربه). 71، ca، ta، cat.»

72 ؟

«ca، na، کوین- coin (سکه). 72، ca، na، coin.»

73 ؟

«ca، ma، کامب- comb (شانه). 73، ca، ma، comb.»

74 ؟

«ca، ra، کار- car (ماشین). 74، ca، ra، car.»

75 ؟

«ca، la، کول- coal (زغال). 75، ca، la، coal.»

بیایید آن ها را مرور کنیم. این واژگان تصویری را می دهم و شما ترکیب های آوایی و اعداد را بلند بگویید، سپس همه را تکرار کنید.

صندوق- case ؟

«ca، sa، 70. Case، ca، sa، 70.»

گربه- cat ؟

«ca، ta، 71. Cat، ca، ta، 71.»

سکه- coin ؟

«ca، na، 72. Coin، ca، na، 72.»

شانه- comb ؟

«ca، ma، 73. Comb، ca، ma، 73.»

ماشین- car ؟

«ca، ra، 74. Car، ca، ra، 74.»

زغال- coal ؟

«ca، la، 75. Coal، ca، la، 75.»

سکه- coin ؟

«ca، na، 72. Coin، ca، na، 72.»

صندوق- case ؟

«ca، sa، 70. Case، ca، sa، 70.»

شانه- comb ؟

«ca، ma، 73. Comb، ca، ma، 73.»

ماشین- car ؟

«ca، ra، 74. Car، ca، ra، 74.»

گربه- cat ؟

«ca، ta، 71. Cat، ca، ta، 71.»ت

بسیار خب. در اینجا کتاب را ببندید و همه ی واژه های تصویری را که در این فصل ساخته شدند، از 75-51 مرور کنید. همچون فصل های قبل، فهرستی مکتوب طراحی کنید؛ این فهرست باید شامل اعداد 51 تا 75 در سمت چپ کاغذ باشد. ترکیب آوایی و واژه ی تصویری را نزدیک هر عدد بنویسید. سپس، روی هر قسمت را بپوشانید و خودتان را امتحان کنید. اکنون کتاب را ببندید و تمرین را انجام دهید.

حال، بر اساس سرعت آزمایش می کنیم. اگر با کسی تمرین می کنید، بگذارید همراهتان عدد را بخواند و شما ترکیب آوایی و واژه را بگویید. اگر تنها هستید، سه مورد را به ترتیب بگویید- «عدد»، «ترکیب آوایی» و «واژه ی تصویری». سرعت را تا جایی افزایش دهید که دیگر وقفه ای بین موارد نباشد. پنج، ده یا بیست دقیقه را صرف این کار کنید؛ آن قدر تمرین کنید تا همه را کاملاً از حفظ شوید. کتاب را ببندید و این تمرین را انجام دهید.

اکنون زمان آزمایش است. من اعداد را می دهم و شما باید ترکیب آوایی و واژه ی تصویری آن ها را بگویید. سرعت شما باید همچون شلیک مسلسل باشد؛ هدف زمانی برای هر مورد را دو ثانیه در نظر بگیرید. البته، باید دقیق باشید. اگر هنوز از برخی ترکیبات مطمئن نیستید، تمرین فوق را انجام دهید، سپس دوباره به این ترتیب برگردید. از خط کش

استفاده کنید؛ اگر دوستی اعداد را برایتان بخواند، بهتر است. آماده اید؟ شروع می کنیم:

52 ؟

«la، na، لایون- lion (شیر جنگل).

66 ؟

«جا، جا، جاج (قاضی).»

61 ؟

«چا تا چیتا.»

60 ؟

«چا، sa، چیز (پنیر).»

58؟

«la، fa، لیف- leaf (برگ).

57؟

«la، ca، لاک- lock (قفل).

74 ؟

«ca، ra، کار- car (ماشین).

70؟

«ca، sa، کیس- case (صندوق)

67 ؟

«sha، ka، شیک- sheik (شیخ).

65؟

«sha، la، شل- shell (صدف).

62؟

«cha، na، چین- chain (زنجیر).

اگر سرعتتان کافی نیست، اعداد ۵۱ تا ۷۵ را تمرین کنید. اگر سرعت خوبی دارید، تمرین را به عکس انجام دهید، یعنی، واژه را بگویید و سپس ترکیب آوایی و عدد را بلند بیان کنید. مهم است که با ذکر عدد فوراً واژه را بیان کنید و واژه فوراً عدد را به یادتان بیاورد، کتاب را ببندید و تمرین را انجام دهید. بسیار خوب، می خواهم دوباره شما را امتحان کنم، این بار واژه ی تصویری را می دهم

تا شما عدد مربوط را بگویید. این امتحان برای این است تا مطمئن شوید با سرعت مناسب به اطلاعات دست پیدا می کنید. آماده اید؟ (یک ثانیه برای هر مورد):

Cat (گربه) ؟

71

Coal (زغال) ؟

75

Lily (سوسن) ؟

55

چیتا ؟

61

Cheetah (پرش) ؟

59

Leaf (برگ) ؟

58

Lock (قفل) ؟

57

Lure (طعمه) ؟

54

Shave (اصلاح) ؟

68

Jeep (جیپ) ؟

69

Shell (صدف؟)

65

Coin (سکه) ؟

72

Leap (پرش) ؟

59

Cheese (پنیر) ؟

60

اگر سرعت و دقت خوبی داشتید باید به شما تبریک گفت. تا الان هفتاد و پنج واژه ی تصویری برای هفتاد و پنج عدد ساختیم. تقریباً به هدف یک صد واژه نزدیک شدیم. به یاد داشته باشید برای

اینکه کاملاً مسلط شوید، در هر زمان و در هر کجا تمرین ها را انجام دهید. یک عدد از ۱ تا ۷۵ را به صورت تصادفی انتخاب کنید و ترکیب آوایی و واژه ی تصویری آن را بگویید.

مرور فصل ۲۱

واژگان تصویری 75-51

لید- lid (درپوش)	51، la، da
لایون- lion (شیر جنگل)	52، la، na
لمب- lamb (بره)	53، la، ma
لور- lure (طعمه)	54، la، ra
لیلی- lily (گل سوسن)	55، la، la
لیش- leash (افسار)	56، la، sha
لاک- lock (قفل)	57، la، ca
لیف- leaf (برگ)	58، la، fa
لیپ- leap (پرش)	59، la، pa
چیز- cheese (پنیر)	60، cha، sa
چیتا- cheetah (چیتا)	61، cha، ta
چین- chain (زنجیر)	62، cha، na

ma ،ga ،63	جیم- gym (باشگاه)
ra ،sha ،64	شاور- shower (دوش)
la ،sha ،65	شل - shell (صدف)
ga ،ja ،66	جاج- judge (قاضی)
ka ،sha ،67	شیک- sheik (شیخ)
va ،sha ،68	شیو- shave (اصلاح ریش)
pa ،ja ،69	جیپ - jeep (اتومبیل جیپ)
sa ،ca ،70	کیس - case (صندوق)
ta ،ca ،71	کت - cat (گربه)
na ،ca ،72	کوین - coin (سکه)
ma ،ca ،73	کامب - comb (شانه)
ra ،ca ،74	کار - car (ماشین)
la ،ca ،75	کول- coal (زغال)

تمرین های فصل ۲۱

تمرین ۱

این تمرین را با سرعت زیاد بخوانید و عدد یا واژه ی تصویری مربوط را بگویید. به یاد داشته باشید که باید واژه ها را بلند بگویید.

73 — قفل- lock

64 — پرش-
leap

قاضی- jidge — بره- lamb

ماشین- car — گل مینا- daisies

56 — کندو- beehive

69 — انجیر- fig

زنجیر- chain — فلوت- fife

صندوق- case — کیک- cake

طعمه- lure	92
61	80
51	هلو- peach
سکه- coin	90
گل سوسن- lily	کف دست- (palm)
67	52
تراشیدن- shave	60
برگ- leaf	گربه- cat

فصل ۲۲: واژگان تصویری برای اعداد 76–100

تا حالا برای ۷۵ عدد، ۷۵ کلمه ی تصویری ایجاد کردیم. قبل از اینکه به اعداد ۷۶ تا ۱۰۰ بپردازیم، بیایید یک مرور سریع از تمام کلمات تصویری داشته باشیم. من عدد را می گویم و شما نیز باید کلمه ی تصویری مربوط به آن را با صدای بلند بگویید، باید سریعاً پاسخ بدهید. بیایید مرور کنیم:

39؟ mop- (تی زمین شوی)

14؟ tire- (لاستیک)

50؟ Lassie- (دختر جوان)

66؟ judge- (قاضی)

5؟ law- (قانون)

75؟ coal- (زغال)

56؟ leash- (افسار)

20؟ nose- (بینی)

42؟ rhino- (کرگدن)

29؟ knob- (دستگیره)

حالا بیایید به اعداد ۷۶ تا ۱۰۰ بپردازیم. همانند قبل من یک عدد به شما می دهم و از شما می خواهم عدد را تکرار کنید و خط بعدی را با صدای بلند بخوانید. حتماً با صدای بلند بخوانید و تصویر کلمات تصویری را در ذهن خود تجسم کنید. بیایید شروع کنیم:

76؟

«ca، ga، کیج- cage (قفس). 76، ca، ga، cage.»

77؟

«ca، ka، کیک- cake (کیک). 77، ca، ka، cake.»

78؟

«ca، fa، کافی- coffee (قهوه). 78، ca، fa، coffee.»

79؟

«ca، pa، کپ- cap (کلاه). 79، ca، pa، cap.»

80؟

«va، sa، ویز- vase (گلدان). 80، va، sa، vase.»

81؟

«fa، ta، فت- fat (چربی-چاق). 81، fa، ta، fat.»

82؟

«fa، na، فن- fan (پنکه). 82، fa، na، fan.»

83؟

«fa، ma، فوم- foam (کف). 83، fa، ma، foam.»

84؟

«fa، ra، فرای- fry (سرخ کردن). 84، fa، ra، fry.»

85؟

«fa، la، فایل- file (پرونده). 85، fa، la، file.»

در ادامه باید کتاب را ببندید و تمرین فوق را به صورت شفاهی تمرین کنید. برای اعداد ۷۶ تا ۸۵، باید عدد، آواها و کلمه ی تصویری را بگویید. این کار را به صورت حفظی انجام خواهید داد- چیزی ننویسید. اگر با شخص دیگری انجامش می دهید، دو نفری تمرین کنید، سرعت مهم نیست؛ فعلاً فقط اعداد ۷۶ تا ۸۵ را در حافظه ی خود ثبت کنید. کتاب را ببندید و همین الان تمرین را انجام دهید.

86؟

«fa، sha، فیش- fish (ماهی). 86، fa، sha، fish.»

87؟

«fa، ga، فیگ- fig (انجیر). 87، fa، ga، fig.»

88؟

«fa، fa، فایف- fife (فلوت). 88، fa، fa، fife.»

89؟

«va، pa، وی پی- V.P» (VP را برای معاون رئیس جمهور استفاده می کنم.. در صورت تمایل معاون فعلی را تجسم کنید. همچنین می توانید هر چیزی را که می خواهید نیز به معاون فعلی یا هر معاونت دیگری نسبت دهید.) 89، va، pa، vp.

90؟

«ba، sa، باس- bus (اتوبوس). 90، ba، sa، bus.»

حال به صورت شفاهی اعداد 76 تا 90 را مرور کنید. اعداد، آواها و کلمات تصویری را بگویید و مطمئن شوید که به هنگام بیان هر کدام از آن ها با صدای بلند، کلمه را نیز تصور می کنید. اگر شخصی دیگری نیز با شما تمرین می‌کند، این کار را نوبتی انجام دهید. کتاب را ببندید و همین الان تمرین کنید.

حال بیایید ۹۱ تا ۱۰۰ را ادامه دهیم:

91؟

«ba، ta، بوت- boat (قایق). 91، ba، ta، boat.»

92؟

«ba، na، بون- bone (استخوان). 92، با نا، bone.»

93؟

«pa، ma، پالم- palm (کف دست). 93، pa، ma، palm.»

94؟

«ba، ra، بیر- beer (نوشابه). 94، ba، ra، beer.»

95؟

«ba، la، بال- ball (توپ). 95، ba، la، ball.»

96؟

«pa، cha، پیچ- peach (هلو). 96، pa، cha، peach.»

97؟

«pa، ga، پیق- pig (خوک). 97، pa، ga، pig.»

98؟

«ba، va، بی هیو- beehive (کندو). 98، ba، va، beehive.»

دقت کنید که در این کلمه فقط دو آوا وجود دارد. با اینکه کلمه ای طولانی است، اما «h» در دنیای آوایی ما جایی ندارد. بنابراین صدا های «ba و va» برای ما باقی می ماند.

99؟

«pa، pa، پایپ- pipe (لوله). 99، pa، pa، pipe.»

100؟

«da، sa، sa، دیزیز- daisies (گل مینا). 100، da، sa، sa، daisies.»

این تنها کلمه ی سه رقمی ما است.

حالا اعداد ۹۱ تا ۱۰۰ را به صورت شفاهی مرور کنید. اعداد، آواها و کلمات تصویری را با صدای بلند بگویید. مطمئن شوید که با صدای بلند حرف می زنید و کلمات را به صورت شفاف تصور می کنید. کتاب را ببندید و هم اکنون این تمرین را انجام دهید.

بیایید دوباره مرور کنیم. چند تا از کلماتی که ایجاد کردیم را به شما می گویم. در ذهن خود کلمه را ببینید، آوا ها را به یاد آورد و عدد مورد نظر را بگویید. اگر تنها هستید، خط دوم را بپوشانید. اگر هم کسی با شماست، از او بخواهید کلمه را برایتان بخوانید تا شما آوا و عدد متناظر با آن را بگویید.

کیک؟	«(**77**) ca ،ca»
چربی؟	«(**81**)ta ،fa»
کف؟	«(**83**) ma ،fa»
پرونده؟	«(**85**) la ،fa»
فلوت؟	«(**88**) fa ،fa»
قایق؟	«(**91**) ta ،ba»
کف دست؟	«(**93**) ma ،pa»
توپ؟	«(**95**) la ،ba»
خوک؟	«(**97**) ga ،pa»
لوله؟	«(**99**) pa ،pa»

قفس؟	«(**76**) ga ،ca»
کلاه؟	«(**79**) pa ،ca»
قهوه؟	«(**78**) fa ،ca»
پنکه؟	«(**82**) na ،fa»
سرخ شده؟	«(**84**) ra ،fa»

حالا به صورت نوشتاری اعداد 76 تا 100 را مرور کنید. گوشه ی سمت یک برگه اعداد ۷۶ تا 100 را از بالا به پایین بنویسید و کنار هر عدد آوا و کلمه ی تصویری مربوط به آن را در مقابل عدد بنویسید. سپس روی کلمات و آوا ها دست بگذارید و سعی کنید آن ها را به صورت حفظی بگویید؛ سپس اعداد را بپوشانید و مجدداً تمرین کنید. درستی پاسخ های خود را بررسی نمایید. سعی کنید به جایی برسید که تمام موارد را بدون ذره ای تردید به یاد آورید، کتاب را ببندید و همین الان این تمرین را انجام دهید.

خیلی خب. حال به سراغ اولین آزمون این فصل می رویم. من اعداد را می گویم و شما باید آوا ها و کلمه ی تصویری را به یاد آورید. سرعت مهم است. همانند قبل، سعی کنید هر مورد را در یک ثانیه انجام دهید. اگر هنوز دقت کافی را ندارد، باز هم به صورت شفاهی تمرین کنید. آماده اید؟ بیایید شروع کنیم:

«(cage) ،ga ،ca»	76؟
«(cake) ka ،ca»	77؟
«(coffee) fa ،ca»	78؟
«(cap) pa،ca»	79؟
«(vase) sa ،va»	80؟
«(fat) ta ،fa»	81؟
«(fan) na ،fa»	82؟
«(foam) ma ،fa»	83؟
«(fry) ra ،fa»	84؟
«(file) la،fa»	85؟
«(fish) sha ،fa»	86؟
«(fig) ga ،fa»	87؟
«(fife) fa ،fa»	88؟
«(VP) pa ،va»	89؟
«(bus) sa ،ba»	90؟
«(boat) ta ،ba»	91؟

؟92	«(bone) na ،ba»
؟93	«(palm) ma ،pa»
؟94	«(beer) ra ،ba»
؟95	«(ball) la ،ba»
؟96	«(peach) cha ،pa»
؟97	«(pig) ga ،pa»
؟98	«(beehive) va ،ba»
؟99	«(pipe) pa ،pa»
؟100	«(daisies) sa ،sa ،da»

حالا می خواهم روی سرعت خود کار کنید. بهتر است که یک نفر شما را همراهی کند، اما تنهایی نیز قابل انجام است. از فرد مقابل بخواهید که عدد را بخواند و شما نیز آوا ها و کلمات تصویری را بگویید. اگر تنها هستید، سه مورد را به ترتیب نام ببرید. هدف این است که هر مورد را در یک ثانیه بگویید. همه ی این ها را با صدای بلند انجام دهید. کتاب را ببندید و همین الان تمرین را انجام دهید.

اگر به سرعت مورد نظر رسیدید، به شما تبریک می گویم! شما کلمات تصویری برای اعداد ۱ تا ۱۰۰ را به خاطر سپرده اید. در ناخودآگاه شما دیگر چیزی به اسم ۲۲ وجود ندارد. بیست و دو صدای «na-na» و تصویر راهبه است.

قبل از اینکه مطالعه فصل جدید را آغاز کنید، لطفاً ابتدا به بخش مرور بروید. چند نوع تمرین تبدیلی هست که باید انجام دهید. مطمئن شوید که آن ها را با سرعت انجام می دهید. نمی توانیم بر اهمیت این موضوع که اعداد و کلمات را باید سریعاً به خاطر آورید، به اندازه ی کافی تأکید کنم. باید به این مرحله برسید. آن ها باید در حافظه ی شما ثبت شده باشند.

شاید بدانید هنگامی که بخش اول «ابر حافظه» را تکمیل می کنید، به سطح خاصی از قابلیت به یادآوری دست یافته اید که فقط افراد معدودی در این کشور از آن برخوردار هستند. حال جزء ۵ درصد برتر هستید! ما تازه بر حافظه را شروع کرده ایم و فقط اصول اولیه ی «ابر حافظه ی پیشرفته» را یاد گرفته ایم. می خواهم شخصاً به شما تبریک بگویم که به این مرحله رسیده اید و تا این حد در به خاطر سپاری اعداد، آوای الف و کلمات تصویری خبره شده اید. به شما افتخار می کنم که بر روی برنامه متمرکز مانده و سخت ترین بخش ابر حافظه را انجام داده اید. و مهم تر از همه، امیدوارم که منتظر مزایایی باشید که به خاطر تقویت حافظه در پیش روی شماست.

مرور فصل ۲۲

76- قفس- cage

77- کیک- cake

78- قهوه- coffee

79- کلاه- cap

80- گلدان- vase

81- چربی- fat

82- پنکه- fan

83- کف- foam

84- سرخ شده- fry

85- پرونده- file

86- ماهی- fish

87- انجیر- fig

88- فلوت- fife

89- معاون رئیس جمهور- VP

90- اتوبوس- bus

91- قایق- boat

92- استخوان- bone

93- کف دست- palm

94- نوشابه- beer

95- توپ- ball

96- هلو- peach

97- خوک- pig

98- کندو- beehive

99- لوله- pipe

100- گل مینا- daisies

تمرین های فصل ۲۲

تمرین ۱

موارد زیر را با نهایت سرعت مرور کنید و عدد یا کلمه ی تصویری را با صدای بلند بگویید.

85 ، 93 ، پنکه- fan ، نوشابه- beer ، خوک- pig ، ۱۰۰ ، ۷۶ ، ۷۹ ، پرونده- file ، معاون رئیس جمهور- VP ، 94 ، 98 ، 77 ، کلاه- cap ، ۸۲.

فصل ۲۳: صیقل انداختن قدرت تشخیص اسم

زمان آن رسیده که الفبای آوایی و صد کلمه ی تصویری را کنار بگذاریم. بگذارید در ناخودآگاه شما جا بگیرند. شما آن ها را در حافظه ثبت کرده اید.

در این فصل به یکی از موضوعات مورد علاقه ام باز خواهیم گشت، یعنی به یاد آوردن اسامی. در بخش اول این کتاب، شما یک تکنیک پایه برای به یادآوری اسامی یاد گرفتید. این تکنیک شامل سه مرحله بود:

1) یک پیوند انتخاب کنید؛ پیوند اولین چیزی است که باید در مورد شخص پیدا کنید.
2) سپس اسم شخص را به چند بخش تقسیم نموده و برای هر کدام یک تصویر ایجاد کنید. تصاویر متناظری را برای بخش ها انتخاب کنید.
3) پیوند را با استفاده از یک داستان (عمل) اغراق آمیز به تصاویر متصل نمایید.

علاوه بر این سه مرحله ی پایه، کار های دیگری نیز وجود دارد که می توانید آن ها را انجام دهید تا فرآیند میخکوب تقویت گردد. این ها توصیه های من به شما هستند، چیزهایی که در طی سالیان از طریق سفر و ملاقات با مردمان مختلف یاد گرفته ام. کارهایی هستند که شما نیز با اندکی تمرین می توانید انجام دهید. تنها چیزی که لازم است، آگاهی از گزینه های مختلف در این شرایط است.

چهار قانون ملاقات مردم

در اینجا چهار قانون را بیان می کنم و از شما می خواهم به هنگام ملاقات افراد جدید رعایت کنید. اگر رعایت کنید، قادر خواهید بود اسم آن ها را به راحتی به خاطر بسپارید:

1- به هنگام دست دادن، همیشه اول خودتان را معرفی کنید.
2- وقتی که فرد اسمش را به شما می گوید، آن را بلند تکرار کنید.
3- سؤال بپرسید و در مورد اسم شخص صحبت کنید.
4- نسبت به افرادی که می بینید از خود علاقه و توجه نشان دهید.

بیایید آن ها را مرور کنیم:

قانون اول: به هنگام دست دادن، همیشه اول خودتان را معرفی کنید. خیلی مهم است که به هنگام ملاقات افراد به آن ها سلام کنید و اسم خودتان را بگویید. این کار باعث می شود فرد مقابل احساس کند که شما یک مسئله ی مهم راجع به خود را با او به اشتراک گذاشته اید. همیشه هم اسم کامل خود را بگویید. انتظار نداشته باشید طرف مقابل بیش از آن میزان که شما اطلاعات داده اید، از خودش چیزی بگوید.

به طور کلی- تقریباً ۹۰ درصد اوقات چنین می شود- هنگامی که اسمتان را به کسی می گویید، طرف مقابل احساس می کند او نیز مجبور است اسمش را به شما بگوید. چون از خودتان چیزی گفته اید، طرف مقابل نیز همین کار را انجام می دهد. اینکه از آنجا به بعد مکالمه ی شما چگونه پیش می رود به عوامل بسیاری بستگی دارد، اما حداقل شما یخ گفتگو را آب کرده اید.

اما گاهی اوقات طرف مقابل به احوالپرسی شما جواب نمی دهد. صادقانه بگویم، وقتی این اتفاق می افتد خیلی ناراحت می شوم. به نظرم دلیلش این است که یا خجالتی و مشکوک هستند، یا اینکه احتیاط به خرج می دهند و منتظر واکنش های بیشتری از سوی من می مانند. توصیه ی من این است که در چنین شرایطی قضیه را شخصی نکنید و به خودتان نگیرید.. قاطع اما ملایم، سراغ اصل مطلب بروید و از شخص مقابل اسمش را بپرسید. «... ببخشید اسم شما ...؟» یا مثلاً اگر چند کلمه ای با او حرف زده اید و هنوز اسمش را به شما نگفته است، می توانید بگویید، «ببخشید اسم شما را متوجه نشدم!» .معمولاً افراد سریعاً پاسخ خواهند داد و اسمشان را می گویند.

قانون دوم: وقتی که آن شخص اسمش را به شما می گوید، آن را تکرار کنید. هنگامی که اسم یک نفر را می شنوید، حتماً آن را تکرار کنید. اگر شخص اسم کامل خود را به شما گفت- اگر شما اسم کاملتان را بگویید، او نیز همین کار را خواهد کرد- هر دو اسم (نام و نام خانوادگی) را تکرار کنید. «سلام، من کوین ترودو هستم.» «سلام، من مت گروک هستم.» «مت گروک، از دیدنت خوشحالم.»

همان گونه که در بخش یک بحث کردیم، تکرار اسم با صدای بلند به ثبت آن در حافظه کمک می کند. اسم، مانند هر کلمه ی دیگری، چیزی به جز مجموعه ای از صداها نیست. تکرار آن صدا ها اثر شرطی سازی دارد. تار های صوتی شما نیز در فرایند دخیل می شوند. هنگامی که اسمی را تکرار می کنید، تار های صوتی شما به آن مجموعه از صدا ها عادت می کنند.

حافظه ی عضلانی شما فعال می شود. پیام رسان های عصبی شلیک می کنند و الگو های حافظه ی جدیدی شکل می گیرد. در تمام برنامه ی ابر حافظه از شما می خواهم چیزها را با صدای بلند تکرار کنید. این کار در یادگیری آوا ها و کلمات تصویری از اهمیت زیادی برخوردار است چون باعث ایجاد پیوند میان صدا و تصویر می شود. این کار برای به خاطر سپردن کلمات نادر، زبان ها و اسامی خارجی یا مفاهیم انتزاعی از اهمیت بالایی برخوردار است. تولید صدا توسط تار های صوتی به عمل ثبت در حافظه کمک می کند.

اگر مرتبه ی اول اسم شخص را به صورت شفاف نمی شنوید، از او بخواهید که تکرار کند. هنگامی که اسم شخص را به درستی نمی شنوید، احتمالاً آن را نادیده بگیرید زیرا بر سایر گفته های فرد متمرکز می شوید. اما به خاطر داشته باشید که در دراز مدت، تنها اطلاعات مهمی که راجع به یک نفر می توانید به خاطر داشته باشید، اسم او است. چگونه انتظار دارید چیز را به خاطر آورید که هرگز حفظتان نشده است؟

این مشکل برای اسم های خارجی حادتر می شود. ممکن است اسم را به طور شفاف بشنوید، اما آن قدر برایتان ناآشنا است که اطلاعات را سریعاً پردازش نمی کنید و اسم در ذهنتان ثبت نمی گردد. در چنین شرایطی می توانید از شخص بخواهید تا اسمش را تکرار کنید. حتی از او بخواهید که تلفظ دقیقش را برایتان توضیح دهد. برای مثال، در یکی از سفر های تجاری ام با مردی هندی به نام «پاردی شیویک» ملاقات کردم. هنگامی که برای اولین بار یکدیگر را ملاقات کردیم، اسمش را خیلی شفاف و واضح گفت، اما نا آشنا بودنش مرا به شک انداخت. بنابراین مجدداً از او پرسیدم: «می شود لطفاً تکرار

کنید؟» او نیز اسمش را تکرار کرد: «پاردی شیویک.» بعد من با صدای بلند اسمش را تکرار کردم و از او پرسیدم: «آیا درست تلفظ می کنم؟ هرگز این اسم به گوشم نخورده بود!» کل فرایند ملاقات و معرفی را کند کردم تا مطمئن شوم که اسمش را به درستی متوجه شده ام. تجربه به من نشان داده که در چنین موقعیت هایی، افراد از شما استقبال می کنند، زیرا به موضوعی توجه نشان داده اید که برای آن ها بسیار مهم است. آن ها نیز به تجربه دریافته اند که افراد معدودی چنین رفتاری دارند و خیلی ها خود را به زحمت نمی اندازد.

قانون سوم. سؤال بپرسید و در مورد اسم شخص صحبت کنید. سؤال پرسیدن در مورد اسم شخص نه تنها به ثبت اسم در حافظه کمک می کند، بلکه نشان می دهد که شما به فرد مقابل توجه دارید. در مثال بالا، من در مورد ریشه ی اسم از آقای شیو یک سؤال پرسیدم، از او پرسیدم که اهل کدام ایالت هند است و کلی سؤالات دیگر. نه تنها این فرصت برایم مهیا شد که اسم او را چندین بار تکرار کنم، بلکه یک گفتگوی خوب نیز بین ما شکل گرفت.

هنگامی که در مورد اسم اشخاص سؤال می پرسید، یک سری سؤالات وجود دارند که همیشه می توانید از آن ها استفاده کنید. «اسمتان چطور نوشته می شود؟ ریشه ی قومی این اسم به کجا باز می گردد؟ آیا ترجمه یا معنای خاصی دارد؟ آیا مخفف یک اسم طولانی تر است؟ نام خانوادگی شما چیست؟ آیا در کشورتان اسم رایجی است؟»

هنگامی که این گونه سؤالات را مطرح می کنید، تنها محدودیت شما تخیلاتتان و زمانی که دارید، است.

در اینجا به یک مکالمه ی احتمالی می پردازیم که ممکن است برایتان پیش آید. شما فردی را ملاقات کرده اید که اسم نسبتاً پیچیده ای دارد، مثل «هری ویسنوسکی». از او بپرسید که املای اسمش چگونه است. اسم را تکرار کنید و بگویید: «چه اسم جالبی. ریشه ی اسم کجایی است؟ لهستانی؟.» آقای ویسنوسکی پاسخ می دهد: «بله همین طور است.» در این مرحله باید یک تمرین تصویر سازی سریع انجام دهید - «ویز- نوز- سکی» «Wiz-nose-ski» این ها بخش های اسم هستند و من با آن ها تصاویر متناظر ایجاد می کنم - یا اینکه می توانید چند سؤال دیگر نیز بپرسید. مثلاً «آیا این اسم معنای خاصی در زبان لهستانی دارد؟» یا «قبلاً فرق می کرده؟» و بدین ترتیب موضوعاتی بیشتری برای گفتگو خواهید داشت.

برای بعضی افراد سؤال پیش می آید که آیا چنین سؤالاتی توهین آمیز نیستند؟ البته که نه. به خاطر داشته باشید که شما در مورد موضوع مورد علاقه ی اشخاص صحبت می کنید یعنی خودشان. در تمام سفرهایم هرگز با کسی مواجه نشده ام که از این قضیه ناراحت شود.

اسم های خیلی ساده نیز چالش دیگر ایجاد می کنند. برای مثال، اگر با کسی ملاقات کنید که اسمش «بیل اسمیت» باشد، گستره ی سؤالات شما محدود تر خواهد شد. اگر از بیل اسمیت بپرسید که املای اسمش چگونه است، ممکن است فکر کند که شما بی سواد هستید. در این گونه موارد شاید بهتر باشد مثلاً بگویید: «اسمیت با حرف i یا y؟»

شما می توانید بگویید که به خاطر سپردن این اسم چقدر ساده است و آن را مجدداً تکرار کنید. به خصوص اگر اسم شما طولانی تر و پیچیده تر باشد، این کار بهتر جواب می دهد. من برای اسم بیل اسمیت دو تصویر ایجاد کردم: اسکناس «bill» صد دلاری برای اسم کوچک و آهنگر «blacksmith» برای نام خانوادگی؛ نیازی به گفتن ندارد که من بارها با آن مواجه می شوم.

در طول مکالمه تا آنجا که می توانید اسم طرف را تکرار کنید. برای مثال با ذکر نام از او سؤال بپرسید: «اهل این منطقه هستی، بیل؟» «از دیدنت خوشحال شدم، بیل» «بیل، می خواهی اینجا میز بگیریم؟» «شغلت چیست، بیل؟» «آیا فرزند داری، بیل؟» البته زیاده روی نکنید؛ اما اگر به تعداد معقولی آن را انجام دهید، در حافظه شما ثبت خواهد شد.

قانون چهارم: نسبت به افرادی که می بینید علاقه و توجه نشان دهید. اهمیت این موضوع را در بخش 1 کتاب توضیح دادم. می خواهم داستان حیرت انگیزی را برایتان نقل کنم که اثر این قضیه را بر مردم شرح می دهد. این داستان شامل «دیل کارنگی» نیز می شود. کارنگی مرتباً به رخداد های اجتماعی دعوت می شود که در آن ها افراد سرشناس زیادی حضور دارند، هرچند که او اغلب این دعوت ها را رد می کند. اما یک بار دعوت را پذیرفت.

- دیل کارنگی به عنوان یکی از برترین سخنوران قرن در آمریکا شناخته شده است. او نویسنده ی کتاب موفق «آیین دوستیابی» است.م

میزبان هیجان زده شد. مهمانی او مملو از افرادی شد که می خواستند آقای کارنگی را ملاقات کنند. هنگامی که وارد شد و خود را معرفی کرد، میزبان به سمت او شتافت تا خوشامد بگوید. مکالمه این طور پیش رفت:

- آقای کارنگی، مایه ی افتخار است که دعوت ما را پذیرفتید. شنیده ام که شما بهترین سخنور جهان هستید!»

آقای کارنگی لبخند زد و سرش را تکان داد. «خیلی ممنونم. این نظر لطف شماست.»

- می دانم که شما در سراسر جهان سفر می کنید و در مورد موضوع سخنوری سمینار و سخنرانی برگزار می کنید.»

- «بله همین طور است.»

- «حتماً داستان های فوق العاده ای در مورد سفر هایتان دارد که برای ما تعریف کنید.»

آقای کارنگی پاسخ داد: - «بله داستان های جالبی برای تعریف کردن دارم. اما بگذارید یک سؤال از شما بپرسم. یک نفر به من گفت که اخیراً به آفریقا سفر کرده اید، این درست است؟»

میزبان سرش را تکون داد: - «بله البته حدود دو سال و نیم پیش بود.»

آقای کارنگی گفت: - « من به مکان های مختلفی سفر کرده ام، اما هرگز به آفریقا نرفته ام. چطور است؟» و میزبان شروع به تعریف کرد.

او شروع کرد به صحبت درباره ی سفرش. سخنور بزرگ نیز لبخند می زد، سر تکان می داد و سؤالاتی می پرسید. آن ها جدا شدند و باقی عصر را با یکدیگر صحبت نکردند.

روز بعد، نیویورک تایمز مقاله ای در مورد این مهمانی نوشت و میزبان چنین نقل کرد: «دیشب این فرصت نصیب من شد که با دیل کارنگی، مشهور ترین سخنور جهان ملاقات کنم. ما بیش از ۴۵ دقیقه صحبت کردیم و من و مهمانانم به این توافق رسیدیم که او بهترین سخنور جهان است!»

کارنگی به مدت ۴۵ دقیقه چکار کرد؟ گوش داد. در مورد موضوعات مورد علاقه ی طرف مقابلش صحبت کرد و از خود توجه نشان داد. این کار همیشه جواب می دهد.

راهکار های یاد آوری اسامی

معمولاً این سؤال را از من می پرسند: «کوین، اگر یک گروه را ملاقات کنم و میزبان به طور هم زمان مرا به چهار یا پنج نفر معرفی کند چه؟ در چنین شرایطی چکار کنم؟»

دو جواب برای این سؤال وجود دارد. هنگامی که در تکنیک های ابر حافظه خبره شوید، سریعاً پیوندهای مناسب را خواهید دید و از تصاویر مناسب استفاده خواهید کرد. فرض کنید میزبان شما این اسم ها را می گوید: «بیل جانسون، جان اسمیت، هری جیبر...» به محض اینکه اولین اسم را می شنوید، سریعاً یک تصویر به ذهنتان می آید، چون قبلاً آن را در کلمات تصویری مرور کرده اید. می توانید تصویر اسم کوچک را در عرض دو ثانیه میخکوب کنید. گاهی اوقات نیز می توانید نام خانوادگی را میخکوب کنید، اما همیشه امکان پذیر نیست.

گزینه ی دوم این است که سعی نمایید کل موقعیت را کنترل کنید تا اوضاع گیج کننده نشود. معمولاً وقتی با گروهی از افراد ملاقات می کنم و میزبان می گوید، «بگذار

شما را به همه معرفی کنم»، من می گویم، «نه بگذار خودم با تک تک آن ها آشنا شوم». بدین ترتیب زمان بیشتری برای خودم می خرم.

اگر میزبان پیش دستی کند و شما را به همه معرفی نماید، چطور؟ برای چنین موقعیتی نیز یک ترفند دارم. فرض کنیم من اولین شخصی هستم که به آقای بیل جانسون معرفی می شوم. هنگامی که با او دست می دهم، سعی می کنم به سایرین پشت کنم و دست آقای جانسون را رها نمی کنم. می گویم: بیل جانسون؟ از دیدنت خوشحالم، بیل.» سپس سعی می کنم چیز دیگری بگویم و چند ثانیه ای خودم را در این فرد قفل می کنم. این کار به من فرصت می دهد تا وی و هر چیزی که در مورد او مشاهده می کنم را به خاطر بسپارم.

بسیاری از مواقع رندانه رفتار می کنم. با وجود اینکه اسم را به صورت واضح شنیده ام، می گویم: «ببخشید. متوجه نشدم. اسم شما چه بود؟» «بیل جانسون» «اوه بیل جانسون عزیز. متشکرم.» اگر اسم شخص را سریعاً بپرسید بهتر از این است که بعداً بگویید: «ببخشید، اسم شما را فراموش کردم.»

در چنین موقعیتی، به فرد می گویید که اسم او را به درستی نشنیده اید. وقتی چند دقیقه بعد اسم او را بپرسید، در واقع به او می گویید که اسمش را فراموش کرده اید. این دو رویه خیلی تفاوت دارند.

اگر لازم است، از افراد کارت ویزیت بخواهید و از این موضوع نترسید. درست است که تکنیک حافظه نیست، اما یکی از راهکار هایی است که به شما کمک می کند اسم شخص را فراموش نکنید.

تکنیک پیش زمینه سازی

تکنیک دیگری که می توانید استفاده کنید، ایجاد پیش زمینه است. بدین معناست که قبل از ملاقات با افراد در جلسات یا هرگونه موقعیت اجتماعی، خود را از پیش با اسامی آشنا کنید. در یک موقعیت اجتماعی یا کنفرانس، قبل از اینکه وارد آنجا شوید، چند دقیقه ای را به بررسی فهرست مهمان ها بپردازید. به میز ها نگاه کنید و اسامی روی کارت ها را بررسی کنید.

در دفاتر کاری نیز می توانید «زمینه سازی» را انجام دهید. تابلو یا چارت سازمانی را نیز بررسی کنید. به کارت های ویزیت روی میز ها نگاه کنید. نمودار های فروشی که بر روی دیوار قرار دارد و اسم افراد در آن ها است را مورد توجه قرار دهید. بخش پذیرش ممکن است دارای صندوق پستی هایی باشد که اسم افراد بر روی آن ها قرار دارد. در برخی دفاتر اسم افراد بر روی قابی نوشته شده و به دیوار چسبانده شده است. اگر یک قرار ملاقات دارید، از قبل اسم شخص را چند بار با خود تکرار کنید و در صورت نیاز آن را به تصویر تبدیل نمایید. با این توصیف، اگر شخص اسمش را به شما بگوید، آمادگی قبلی خواهید داشت. در تماس های تجاری و موقعیت های اجتماعی به دنبال فرصتی برای بستر سازی باشید- اگر چشمان خود را باز نگه دارید، فرصت ها را خواهید دید.

حتی گاهی در مهمانی ها و جلسات، حتی اگر هیچ فهرستی وجود نداشته باشد، می توانید این پیش زمینه سازی را انجام دهید. از شخص دیگری مثلاً از میزبان، اسم افراد را بپرسید. بدین ترتیب می توانید پیشاپیش اسم فرد یا افراد مورد نظر را میخکوب کنید تا هنگامی که ملاقات می نمایید و دست می دهید، مشکلی نداشته باشید.

دو توصیه دیگر نیز برای شما دارم:

1- اگر احساس می کنید ظرفیت ملاقات شما پر شده است، چند دقیقه ای را در گوشه ای مناسب، چند دقیقه ای از جمع دور شوید. من در چنین شرایطی به دستشویی یا به سمت قهوه جوش می روم. حتی گاهی وانمود می کنم که مشغول خواندن یک کاتالوگ یا چیز مشابهی هستم. البته در حقیقت به افرادی که ملاقات کردم فکر می کنم و اسم آن ها را مرور می نمایم. به دنبال پیوندی می گردم تا به واسطه ی آن اسامی را در حافظه ام ثبت کنم. اسم را به آهستگی با خودم تکرار می کنم تا تارهای صوتی نیز در فرآیند ثبت شریک شوند.

2- اگر به یک رخداد گروهی همچون جلسه یا گرد همایی می روید، می توانید از قبل فهرست شرکت‌کنندگان را مرور کنید. این کار کمک بزرگی به من می کند. سپس در طول پروازم با اسم ها مشغول می شوم و حدود نیم ساعت را صرف آن ها می کنم. از آنجا که تقریباً برای تمام اسم های کوچک کلمات تصویری دارم، معمولاً همین اندازه طول می کشد تا فهرست پنجاه یا صدتایی خودم را مرور نمایم. نام های خانوادگی دشوار تر هستند اما سعی می کنم آن ها را نیز تلفظ نمایم. به بخش

های کوچک تر و سپس به تصویر تبدیل نمایم. بر خودم فشار نمی آورم تا همه چیز دقیقا صحیح باشد. همان طور که قبلاً هم گفتم، اگر به شما خوش نگذرد، هرگز انجامش نخواهید داد. بنابراین آرامش خودم را حفظ می نمایم و با آن ها بازی می کنم. در تمام کتاب بار ها بر این موضوع تأکید کرده ام. اگر همکار یا دوستی همراه من باشد، او را نیز در بازی شریک می کنم و به همراه یکدیگر خوش می گذرانیم.

وقتی به مقصد می رسید، فقط کافی است اسم فرد را میخکوب کنید. وقتی شخصی اسمش را به شما می گوید، آن را بر روی پیوند سوار کنید، چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد. هنگامی که می خواهید با پنجاه، صد یا دویست نفر ملاقات کنید، زمینه سازی تکنیک بسیاری مؤثری است.

فراموش نکنید که احوالپرسی شما از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. وقتی با کسی دست می دهید، واقعاً دستش را فشار دهید و مثل مرده نباشید. با دست دیگر به آرامی بر روی شانه ی او بزنید یا بازویش را لمس کنید. به چشمانش نگاه کنید. این تلاش شما بعداً نتیجه خواهد داد، زیرا طرف مقابل متوجه می شود که شما به او علاقه دارید و اسمش را نیز به خاطر سپرده اید. هرگز قدرت به خاطر آوردن اسامی افراد را دست کم نگیرید. نوعی تمجید محسوب می شود که همه از آن لذت می برند.

مرور فصل ۲۳

یادآوری از بخش اول- ثبت اسامی در حافظه:

1- یک پیوند برای شخصی که می خواهید اسمش را به خاطر بسپارید، انتخاب کنید.

2- اسم را به چند بخش تبدیل کرده و بخش ها را به تصویر تبدیل نمایید.

3- تصاویر را بر پیوندی که انتخاب کرده اید، میخکوب کنید.

چهار قانون ملاقات با افراد

1- به هنگام دست دادن، همیشه اول خودتان را معرفی کنید.

2- وقتی که آن شخص اسمش را به شما می گوید، آن را تکرار کنید.

3- سؤال بپرسید و در مورد اسم شخص صحبت کنید.

4- نسبت به افرادی که می بینید از خود علاقه و توجه نشان دهید.

تکنیک پیش زمینه سازی

قبل از ملاقات با افراد در جلسات یا هرگونه موقعیت اجتماعی، از پیش خود را از پیش با اسامی آشنا کنید.

تمرین های فصل ۲۳

تمرین 1

به منظور مرور آنچه در بخش 1 یاد گرفتید، اسم 5 فردی که امروز ملاقات کرده اید را به خاطر بسپارید. توصیه هایی را که در این فصل مطرح شد، نیز به کار گیرید.

تمرین 2

دفعه ی بعد که به هرگونه کنفرانس یا نشستی می روید، سعی کنید خود را از راه های مختلفی که برای پیش زمینه سازی اسامی وجود دارد، آگاه کنید.

فصل 24: به یاد آوردن اعداد طولانی

در این درس خواهید دید که همه تلاش ها و تمرین هایتان در رابطه با آوا شناسی و کلمات تصویری نتیجه مطلوب خواهد داد!

پیش از اینکه ادامه دهیم، از شما می خواهم که ده دقیقه اعداد یک تا صد را با بیشترین سرعتی که می توانید تکرار کنید. کتاب را ببندید، عددی را بگویید و بعد با صدای بلند صدا ها (فونتیک ها) و کلمات تصویری را که برای عدد ایجاد کرده ایم بگویید. برای مثال: هفتاد و هشت، «(قهوه)، coffee ، fa ، ca» یا پنجاه و هشت، «(برگ)، leaf ، fa ، la» صدا و کلمه را به ترتیب بشمارید. کلمه را خوش رنگ و شاد به

تصویر بکشید و فراموش نکنید که همه چیز را بلند بگویید. حالا تمرین کنید.

تبدیل اعداد طولانی به کلمات تصویری

حالا که صد عدد در ذهن شما یاد آوری شده اند، می خواهم به شما چیزی بگویم که احتمالاً از شنیدنش متعجب نمی شوید. «**همان سیستمی که برای ایجاد کلمات تصویری برای اعداد یک تا صد به کار برده اید، می تواند برای هر تعداد عدد به کار رود.**» اگر چیزی بزرگ، طولانی یا پیچیده باشد، می توانید آن را با کوچک کردن و تبدیل به بخش های کوچک تر به راحتی به یاد بیاورید. این رشته ای مشترک است که همراه با برنامه ابر حافظه اجرا می شود. این کاری است که می توانیم با شکستن اسامی و تبدیل آن ها به سیلاب ها و با شکستن اعداد به آوا ها و کلمات تصویری انجام دهیم.

برای مثال عدد ۱۴۲ را در نظر بگیرید. آن را با استفاده از الفبای آوایی خود به یک تصویر تبدیل کنید. سه آوایی که در اینجا به دنبال آن هستید کدامند؟

«ta یا da برای 1؛ ra برای 4؛ na برای 2.» آواها را با صدای بلند تکرار کنید. «Ta-ra-na» یا «da-ra-na». «Ta-ra-na». «Da-ra-»

«na» و «T-r-n». «D-r-n». چه حروف صدا داری را می توانید برای ایجاد کلمه در اینجا اضافه کنید؟ اکنون با هم چند نمونه انجام دهیم.

عدد ۳۴۷: اولین آوا یا صوت برای عدد ۳، «ma» است، برای 4، «ra» است. برای 7 یا «ca» یا «ga» است. پس داریم «ma»، «ra» و «ca» یا «ga». «Ma-ra-ca» یا «ma-ra-ga». من نمی توانم با صدا های «m»، «r» و «g» به چیزی فکر کنم اما برای «Ma-ra-ca» می توانم «mark» را به صورت علامت تیک یا خراشی روی وسایل یا اتومبیل انتخاب کنم. پس «mark» برابر ۳۴۷ است.

عدد ۴۹۱: عدد ۴ «ra»، عدد ۹ «pa» یا «ba» و عدد ۱ «ta» یا «da» می باشند. «ra-pa-ta». «ra-pa-da». «ra-ba-ta». این ترکیبات را برای چند ثانیه تکرار کنید و چه چیز به ذهنتان می آید؟ با صدا های «r»، «b» و «t» واژه «rabbit» به معنی خرگوش به ذهن من می آید. عدد ۴۹۱ می تواند با خرگوش نرم سفیدی نشان داده شود.

عدد ۹۱۵: عدد ۹ «pap» یا «ba»، عدد ۱ «ta» یا «da» و عدد ۵ «la» می باشند. «pa-ta-la». «pa-da-la». «ba-ta-la». «ba-da-la». آن ها را تکرار کنید و ببینید چه کلمات تصویری به ذهنتان می آید. در مورد واژه «paddle» برای صدا های «p»، «d» و «l» چه فکری می کنید؟ یا واژه «battle» برای صدا های «b»، «d» و «l». کلمات

«paddle» یا «battle» به معنی پارو یا چنگ می توانند نشان دهنده ۹۱۵ باشند. برای من «paddle» کمی بهتر است چرا که قابل لمس تر است و به تصویر کشیدن آن از «battle» ساده تر است.

حالا اگر عدد بلندتر باشد، چهار، پنج، شش رقم یا بیش تر داشته باشد چه می کنید؟ چیزی را که اول گفتم چطور انجام دادید؟ شما آن را به بخش های کوچک تری تقسیم کردید. اجازه دهید عدد ۷۷۸۳ را در نظر بگیریم. برای ۷۷۸۳ من تصویر یک کیک با حباب هایی در اطرافش دارم. چرا؟ اگر در فصل های ابتدایی ابر حافظه پیشرفته خوب عمل کرده باشید، باید بدانید. من ۷۷۸۳ را به دو عدد ۷۷ و ۸۳ تقسیم کردم. واژه تصویری ما برای ۷۷ چیست؟ کیک. برای ۸۳ چطور؟ حباب و کف. عدد را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید- هرچند به قطعات زیادی نیاز دارید- و از واژه های تصویر برای قطعات کوچک تر استفاده نمایید.

اجازه دهید بر یک عدد چهار رقمی دیگر کار کنیم: عدد ۳۰۶۳. کتاب را ببندید و تصور کنید عدد ۳۰۶۳ را چگونه به واژه های تصویری تبدیل نمایید.

ساده است- نظرتان در مورد گوزنی که دمبل می زند چیست؟ چطور به این تصویر رسیده ام؟ من آن را به 30 که واژه تصویری ما برایش گوزن است و به ۶۳ با واژه تصویری باشگاه تقسیم کردم، وقتی به باشگاه

فکر می کنم یاد دمبل می افتم. پس گوزنی که دمبل می زند برای من عدد ۳۰۶۳ است.

برای یک عدد بلند تر می توانید تصاویر بسیاری را با استفاده از همین تکنیک زنجیره ای و ترکیبی که در بخش اول کتاب آموختیم، با هم مرتبط کنید.

شماره های تلفن

اگر مجبور نبودید همیشه دنبال شماره های تلفن بگردید کارها آسان تر می شدند، این طور نیست؟ فقط تبدیل شماره تلفن هایی که می خواهید به یاد آورید با تکنیک واژه های تصویری امتحان کنید، بعد آن ها را با هم ترکیب کرده و می بینید که چطور بلافاصله در چند واژه، شروع به یادآوری اعداد خواهید کرد.

در هر حال، معمولاً به همراه شماره تلفن می خواهید نام فرد مرتبط به آن را نیز به یاد آورید. شما می خواهید شماره تلفن بیل اسمیت را که 472-2252 است به یاد بیاورید. با استفاده از تکنیک ابر حافظه ما چگونه عمل می کنید؟

آنچه انجام می دهید به شماره تلفن بیل اسمیت چسبیده است. قانون اول ما در یادآوری هرچیزی چیست؟ لازم است معیاری برای قرار دادن اطلاعات تعیین کنیم. ما بیل اسمیت را می شناسیم، پس می توانیم

شماره تلفن را درست روی نام او میخکوب کنیم، یعنی تصویری روشن از او باید ایجاد کنیم، چرا که ما با تصاویر فکر می کنیم. نیاز داریم که عدد را نیز به تصاویر تبدیل کنیم. این گام دوم است. بعد با استفاده از عمل، در گام سوم، قادر به مرتبط کردن شماره به بیل خواهیم بود.

پس اجازه دهید شماره «2252-472» را به بیل بچسبانیم. اول عدد را به بخش های کوچک تر تقسیم می‌کنم. برای ۴۷۲ از واژه «raccoon» به معنی راکن استفاده می کنم. عدد ۴ آوای «ra» و عدد ۷ آوای«ca» و عدد ۲ آوای «na» را به من می دهند. پس برای ۴۷۲ می توانیم از تصویر یک راکن استفاده کنیم.

سپس چهار عدد بعدی را به دو بخش تقسیم می کنم. در حال حاضر تصویر عدد ۲۲ که «na-na» یا «nun» به معنی راهبه است را می دانیم. و می دانیم تصویر ۵۲ برابر «la-na» یا «lion» به معنی شیر است. کتاب را بسته و خودتان سعی کنید و بعد من شرح می دهم که چطور عمل کردم. شما توانستید تصاویری روشن و فعالیت بیابید؟ من بیل اسمیت را با چندین راکن در اطرافش تصویر کردم. او راکن ها را می گیرد و به سمت راهبه ای پرتاب می کند. و او آن ها را می گیرد. سپس شیری می آید و کنار راهبه می ایستد. او چنان نعره بلندی می زند که راهبه را عصبی می کند پس راهبه شروع به پرت کردن راکن ها پشت سر اردشیر

می کند. هر چه شیر بلند تر نعره می زند، راهبه تند تر و تند تر پرتاب می کند. همین.

این صحنه کوتاه را دو، سه، چهار یا پنج بار در ذهن اجرا کنید. دفعه بعدی که فکر می کنید شماره تلفن بیل اسمیت چیست؟ صحنه درگیری راکن ها، راهبه و شیر، ناگهان در ذهن شما متصور می شود. شما می توانید طی چند ثانیه کشف کنید که آن شماره 2-5-2-2-7-4 است.

حالا اینجا بخش هیجان انگیز سیستم است: با خلق تصاویر و متصل کردن آن ها به هم با عمل، اطلاعات را که سعی دارید به حافظه بسپارید را قفل می کنید. وقتی سعی دارید اطلاعات را به یادآورید، تصاویر را برای یک، دو یا سه بار به یاد می آورید. سپس شروع به یاد آوری اطلاعات بدون عبور از مرحله به خاطر آوری تصاویر می کنید. در مورد بیل اسمیت، شماره او فوراً به یادتان می آید. تصاویر در ناخودآگاه شما خواهند ماند. وقتی به اردشیر فکر می کنید، شماره تلفن او را خواهید دانست. همه اصولی که قبلاً انجام داده اید نتیجه می دهند.

شماره تلفن دیگری وجود دارد 6487910. ما می توانیم برای عدد ۶۴۸ واژه تصویری «sheriff» به معنی کلانتر را به کار بریم. «sh-ra-fa» معادل 6-4-8 است. واژه تصویری عدد ۷۹۱۰ می تواند «Cupids» کوپید ها یا اسطوره های رومی باشد. «ca-pa-da-sa» معادل 0-1-9-

7 است. پس تصویر ذهنی شما کلانتری است که به دسته ای از کوپید ها که اطرافش بال بال می زنند شلیک می کند. پس تصویر را به هر فرد یا سازمان مربوط به شماره بچسبانید. دفعه دیگر که از خود می پرسید شماره تلفن چه بود؟ کلانتری که به کوپید ها شلیک می کند به ذهنتان می آید. واژه کلانتر «sheriff» را به «sha-ra-fa» و واژه کوپید ها «Cupids» را به «ca-pa-da-sa» برای ۶۴۸ و 7910 رمز گشایی کنید و آن وقت شماره تلفن را خواهید داشت.

وقتی در این کار ماهر شوید، حتی می توانید از تکنیک چسباندن در رابطه با اعداد بلندتری مثل ارقام بانکی و کارت های اعتباری استفاده کنید. بگذارید فرض کنیم برای مثال شما می خواهید شماره «کارت امریکن اکسپرس» خود را که ۱۵ رقم دارد، به خاطر آورید. اول، کارت امریکن اکسپرس خود را خیلی بزرگ تر از اندازه واقعی تصور کنید. این می تواند چسب شما باشد. سپس عدد را به بخش های کوچک تر تقسیم کرده و هر بخش را به تصویری تبدیل کنید. تصاویر را با هم زنجیر کنید. در چشم ذهنی خود آن را به کارت اعتباری به صورت اغراق آمیز و کاری بی معنی بچسبانید. اکنون عدد به حافظه چسبیده است.

دفعه بعدی که از خود می پرسید شماره کارت چیست؟ یک کارت امریکن اکسپرس بزرگ همراه با هر تصویری که به آن چسبانده اید به ذهنتان می

آید. همان طور که در رابطه با راکن، راهبه و شیر انجام دادیم، شما می توانید تصاویر را در چند ثانیه رمزگشایی کنید.

برگرداندن واژه های تصویری به اعداد

برای یادگیری کامل این تکنیک باید بتوانید اعداد و تصاویر را فوراً به هم تبدیل کنید. ما تبدیل اعداد به تصاویر را تمرین کردیم حالا می خواهیم کرد تبدیل واژه ها به اعداد را تمرین کنیم.

برای مثال واژه «casino» را در نظر بگیرید. کازینو «casino» چه شماره ای است؟ چند بار آن را با صدای بلند بگویید. کازینو، کازینو، کا-زی-نو. واژه «casino» صداهای «s،c ، n، و ca-sa-na» را می دهد. «Ca» معادل ۷، «sa» معادل0 و «na» برابر 2 است. پس عدد مربوط به واژه کازینو ۷۰۲ است. (اگر احتمالاً اعداد مربوط به هر آوا را فراموش کردید، فقط به فهرست بدن خود برگردید. در این حالت «Ca» برابر واژه «collar (گردن) است که هفتمین پرده برچسب ما است. «Sa» برای «ceiling (فرق سر)»، آخرین برچسب ما و برابر صفر است. «na» معادل «knees» یعنی زانو ها که دومین برچسب است. همه این ها نتیجه مشابهی به ما می دهند یعنی ۷۰۲.

جالب نیست که عدد ۷۰۲ کد ناحیه ای ایالت نوادا است؟ و این طور نیست که شیوه ای عالی برای به خاطر آوردن کد ناحیه لاس وگاس و بقیه ایالت ها است؟ فقط به واژه کازینو فکر کنید. برای کد های ناحیه ای بقیه کشور، از تکنیک برچسب زنی یادآوری شماره های تلفن یا کارت های اعتباری استفاده کنید. به این منظور، چشم ذهنتان تصویری از شیء خلق می کند که بخشی از کشور را به

یادتان می آورد. تصویر برچسب شما خواهد بود. سپس کد ناحیه را در نظر بگیرید و آن را به واژه تصویری تبدیل کرده و دو تصویر را به هم بچسبانید.

اجازه دهید چند کلمه دیگر را در نظر گرفته و آن ها را به اعداد بچسبانیم:

واژه «rainbow» به معنی رنگین کمان. آن را بلند بگویید: «rainbow، rainbow، ra-na-ba». بخش «ra» برای عدد ۴، «na» برای 2 و «ba» معادل ۹ است. پس «rainbow، ra-na-ba» برابر ۴۲۹ است.

واژه mint به معنی نعناع. آن را بلند بگویید:

«mint، mint، ma-na-ta». بخش «ma» برابر 3، «na» معادل 2 و «ta» برابر 1 است. واژه نعناع «mint» برابر ۳۲۱ است.

حالا که می دانیم چگونه تصاویر و واژه ها را به اعداد و اعداد را به تصاویر تبدیل کنیم راه ساده ای برای یادآوری عدد داریم. برای به یاد آوردن عدد- قیمت یا شماره کد چیزی- چند ثانیه زمان برای تبدیل آن به تصاویر و برچسبی که بر آن تصاویر قرار داده اید یا زنجیر کردن آن ها به هم، نمایید. دفعه بعدی که لازم است شماره را به یاد آورید یعنی وقتی از خود می پرسید، «قیمت، کد یا شماره حساب چند بود»، این تصاویر به ذهنتان می آیند. و این فقط چند ثانیه برای رمزگشایی زمان می برد و شما جواب را خواهید داشت.

تشخیص روز هفته برای هر تاریخی

حالا می خواهم چیزی به شما بیاموزم که بسیار سرگرم کننده است شما قادر خواهید بود که روز هفته را برای هر تاریخی در گذشته و آینده تصور کنید. این کار را با یک فرمول ریاضی ساده انجام می دهیم. وقتی این فرمول را به خاطر سپردید می توانید بگویید در کدام روز هفته، شما، دوستتان یا فردی محبوب، متولد شده است. خواهید دانست که در کدام روز هفته والدینتان ازدواج کرده اند. این یک مهارت سرگرم کننده برای آگاهی از یک حقه قدیمی برای مهمانی ها، گردش ها و با هم بودن ها است؛ در زمانی که به دنبال راه جالبی برای تفریح با دوستانتان یا وقت‌گذرانی هستید.

فرمول ریاضی این کار یازده مرحله دارد. پس لطفاً به توضیحات خیلی دقت کنید. به طور خلاصه، ۱۱ گام به طور خلاصه عبارتند از:

1. تبدیل ماه به معادل عددی
2. برای روز ماه، نزدیک ترین مضرب هفت به آن را کم کنید.
3. باقیمانده را نگه دارید
4. دو عدد اول سال (قرن) را به معادل عددی آن ها تبدیل کنید.
5. نزدیک ترین مضرب هفت به دو رقم آخر سال را کم کنید.
6. باقیمانده را نگه دارید.
7. دو رقم آخر سال را بر 4 تقسیم کنید
8. باقیمانده را کنار بگذارید

9. عدد حاصل در گام های 1، 3، 4، 6 و 7 را با هم جمع ببندید
10. از نتیجه گام 9 نزدیک ترین مضرب هفت را کم کنید
11. باقیمانده را به معادله روزانه آن تبدیل نمایید

برای عملی کردن این فرمول ریاضی، آنچه اساساً انجام می دهید تعیین اعداد برای چهار موردی است که یک تاریخ را شکل می دهند: «ماه، روز، قرن و دو رقم آخر سال.» برای ۱۳- مارس سال ۱۸۹۱ که مثال ما خواهد بود، عددی را برای مارس، عددی برای روز که در این مثال ۱۳ است، عددی را برای قرن که در اینجا ۱۸۰۰ است و بعد عدد سال که ۹۱ است را تعیین می کنید.

شماره ماه ها. اولین گام شما حفظ کردن اعدادی است که برای هریک از این موارد در نظر می گیرید. ما با ماه شروع می کنیم. به شما ارقامی می دهم و بعد به شما کمک می کنم که آن ها را با استفاده از ترکیب تکنیک های ابر حافظه حفظ کنید. هر دو ماه مختلف یک عدد یکسان دارند، پس لطفاً متعجب نشوید.

ژانویه برابر 2 است. برای ژانویه نوزادی را در نظر بگیرید. آن نوزاد متولد شده در «عید سال نو» است که کلاه مهمانی بر سر دارد و «دو دندان» خرگوشی بزرگ دارد. عدد ژانویه به خاطر آن دو دندان، 2 است.

شماره ماه فوریه ۵ است. اولین چیزی که در مورد فوریه به ذهن می آید زمستان و روز «ولنتاین» است. «دستکشی» را که روز ولنتاین هدیه می دهید، تصور کنید. دستکش در فهرست درختی ما عدد ۵ دارد که باید یادآوری اینکه عدد فوریه ۵ است را ساده تر کند.

شماره ماه مارس ۴ است. اولین چیزی که من به مارس مرتبط می کنم روز «سنت پاتریک» است و اولین چیزی که به روز سنت پاتریک مرتبط می کنم «شبدر چهار پر» است. پس یک شبدر چهار پر خیلی بزرگ را برای بهتر به خاطر آوردن اینکه عدد مارس ۴ است، تصور کنید.

شماره ماه آوریل صفر است. من وقتی به آوریل فکر می کنم یاد رگبار ها می افتم، اما در این مورد به جای باران، «رگباری از چیروز» است (cheerios برند تولید کننده غلات صبحانه در آمریکا) تصویری بزرگ از کرانچی چیروز که از آسمان پایین می آید بهتر به یاد می آورد که اوریل «صفر» است.

شماره ماه مه ۲ است. ما تصویری از فواره بسیار بزرگی را تصور می کنیم. تصور کنید «دو عاشق» دور آن می دوند و می خندند و سعی می کنند یکدیگر را بگیرند. به شما کمک می کند که به یاد آورید عدد ماه مه، دو است.

شماره ماه ژوئن ۵ است. وقتی به ژوئن فکر می کنم یاد مراسم عروسی می افتم و وقتی به مراسم ازدواج فکر می کنم به دو نفری که عاشق هم هستند، در لباس های بسیار فاخر می رقصند و «دستگیره های عشق» (توده چربی پهلو ها) همدیگر را گرفته اند، فکر می کنم. پس برای یادآوری

عدد ماه ژوئن که ۵ است، زوجی را در نظر بگیرید که در مراسم ازدواج «پهلوهای» هم را گرفته اند. (در فهرست درختی، پهلو معادل ۵ است.)

شماره ماه جولای صفر است. می خواهم فشفشه ای بزرگ را تصور کنید، در حالی که به چهارم جولای (روز استقلال آمریکا) فکر می کنید. حالا در تصورتان چند «حلقه لاغری» را دور این فشفشه بسیار بزرگ بیندازید. حلقه لاغری به آسمان پرتاب می شود تا شما به یاد آورید که جولای «صفر» است.

شماره ماه اوت 3 است. من وقتی به اوت فکر می کنم یا دبستان می افتم. تصور کنید روی «سه پایه ای» در حیاط پشتی نشسته اید و سعی می کنید با شیلنگ آب پاشید. مطمئن شوید که تصویر سه پایه واضح باشد؛ سه پایه در فهرست درختی ما عدد ۳ است که عدد اوت ۳ را تداعی می کند.

شماره ماه سپتامبر ۶ است. من به بچه هایی فکر می کنم که با پایان تعطیلات در ماه سپتامبر به مدرسه بر می گردند. من به شادی چهره های والدین که به دنبال آرامش و سکوت هستند فکر می کنم. «شادی-joy» (در اینجا از معنی دیگر واژه joy به مفهوم شادی استفاده شده است.) در واژه تصویری ما 6 است که باید به شما در یادآوری اینکه عدد ماه سپتامبر 6 است، کمک کند.

شماره ماه اکتبر یک است. من «هالووین» را به اکتبر گره می زنم و فانوس کدویی را با هالووین مرتبط می کنم. یک «فانوس کدویی» درخشان را تصور کنید که فقط «یک دندان» دارد. که باید به شما در یادآوری اینکه عدد ماه اکتبر 1 است کمک کند.

شماره ماه نوامبر ۴ است. ما وقتی به نوامبر فکر می کنیم بیشتر یاد «روز شکرگزاری» می افتیم. یک بوقلمون درشت و خوشمزه را تصور کنید که در بزرگراهی می دود و شما با اتومبیلتان به دنبال آن هستید. بوقلمون بسیار تند می دود و شما هم تند تر رانندگی می کنید، چون واقعاً آن را برای ش ام شکر گذاری تان لازم دارید.

- حلقه ی پلاستیکی که برای لاغری و تناسب اندام، دور کمر قرار می دهند و با چرخاندن کمر از پایین افتادن آن جلوگیری می کنند.م

خود را در اتومبیلی که دنبال بوقلمون می رود تصور کنید، چرا که «اتومبیل» در فهرست درختی ما نماد «عدد چهار» است که باید شما در یادآوری اینکه عدد ماه نوامبر چهار است کمک کند.

شماره ماه دسامبر ۶ است. بهترین نماد دسامبر «کریسمس» است. شادی و حس انتظاری را که در اتاق نشیمن دارید و منتظر بابانوئل هستید که از دودکش پایین بیاید، تصور کنید. وقتی او می آید، کیسه اش را باز کرده و به همه شروع به دادن بطری های بزرگ «مایع ظرف شویی- شادی-joy» به همه می کند. این به شما کمک می کند به یاد بیاورید که عدد دسامبر ۶ است.

حالا می خواهم ۱۲ تصویر را مرور کنید. هر ماه، عدد آن و تصویری که برای آن خلق کرده ایم را در ادامه می توانید ببینید. پس مرور می کنیم. فهرست را بخوانید و به روشنی تصویر را تداعی کنید.

ژانویه؟

شماره ژانویه 2 است، ژانویه تداعی بچه ای با دو دندان بزرگ در جلو است.

فوریه؟

شماره فوریه ۵ است، زیرا روز ولنتاین یک دستکش هدیه می دهید.

مارس؟

شماره ماه مارس ۴ است، زیرا شبدر چهار برگ و روز سنت پاتریک را تصور می کنید.

آوریل؟

شماره ماه آوریل صفر است، زیرا بارش چروز را تصور می کنید.

مه؟

شماره ماه مه 2 است، زیرا شما به دو عاشق دور فواره بزرگ فکر می کنید.

ژوئن؟

شماره ماه ژوئن ۵ است، زیرا به زوج تازه ازدواج کرده فکر می کنید که پهلو های همدیگر را گرفته اند.

جولای؟

شماره ماه جولای صفر است، زیرا شما به فشفشه ای بسیار بزرگ در روز چهارم جولای فکر می کنید که بر روی آن حلقه لاغری می اندازید.

اوت؟

شماره ماه اوت 3 است زیرا تصور می کنید که روی سه پایه ای نشسته اید و با شیلنگ آب پاشی می کنید.

سپتامبر؟

شماره ماه سپتامبر 6 است. زیرا شما به «شادی-joy» چهره های والدین وقتی کودکانشان را به مدرسه می فرستند فکر می کنید.

اکتبر؟

شماره ماه اکتبر 1 است، زیرا به فانوس کدویی بزرگی با یک دندان فکر می کنید.

نوامبر؟

شماره ماه نوامبر ۴ است، زیرا فکر می کنید اتومبیلتان را تا جای ممکن سریع می رانید تا یک بوقلمون بزرگ خوشمزه را برای شام شکار کنید.

دسامبر؟

شماره ماه دسامبر 6 است، زیرا فکر می کنید بابا نوئل از دودکش بیرون می آید و بطری هدیه «مایع ظرف شویی- شادی-joy» به شما می دهد.

حالا می خواهم کتاب را ببندید و حافظه خود را آزمایش کنید. وقتی که شماره را می گویید از یک خط کش استفاده کنید و یا از دوستی بخواهید که نام ماه ها را بلند بگوید و شما تصویری را که خلق کرده اید به روشنی تجسم کنید. طبق فهرست پیش بروید. کتاب را ببندید و حالا انجام دهید.

روز ماه: برای به دست آوردن عدد روز ماه، نزدیک ترین مضرب ۷ را از عدد کم می کنیم. از مثال ۱۳ مارس سال ۱۸۹۱ استفاده می کنیم، 7 را از ۱۳ کم می کنیم و 6 به دست می آید. پس عدد اختصاص یافته به روز سیزدهم ماه ۶ است. (اگر تاریخ عددی کمتر از ۷ باشد، از عددی که ۷ را از آن کم کرده اید استفاده کنید. در این مورد، طبق گام سوم، باقیمانده صفر است چون در این فرمول از اعداد منفی استفاده نمی کنیم).

اعداد قرن. تعیین اعداد برای قرن ها فرمول ساده دیگری را دنبال می کند. برای اعداد نماد قرن قرن فقط چهار عدد 6، 4، 2 و صفر وجود دارند و چهار قرن اخیر به طور متوالی تعیین شده اند:

۱۶۰۰ عدد شش است. زیرا با عدد ۶ تمام می شود، یادآوری آن ساده است و من فکر نمی‌کنم که لازم باشد برایش تصویری ایجاد کنیم.

1700 عدد چهار است. برای ایجاد تصاویر، اجازه دهید از فهرست درختی استفاده کنیم. عدد 17 در فهرست درختی مجله است و ۴ یک اتومبیل است، پس من خودم را در اتومبیل و در حال خواندن مجله به تصویر می کشم. فراموش نکنید که می توانید تصویر را با استفاده از هر تکنیکی که می خواهید بکشید؛ ما می توانیم از «فهرست آواها» نیز برای تبدیل اعداد 17 و 4 به تصویر، استفاده کنیم.

۱۸۰۰ برابر 2 است. تصویر من در اینجا یک اتاقک رأی است و در اتاقک رأی یک کلید برق بزرگ را تصویر می کنم که آن را خاموش و روشن می کنم. من دوباره از فهرست درختی استفاده می کنم. اتاقک رأی شماره ۱۸ است و کلید برق عدد 2 است.

1900 برابر صفر است. من در ذهنم 19 حفره باشگاه گلف را تصور می کنم و متأسفانه کل امتیاز من «صفر» است. یک تصویر بی معنی همیشه خوب است. این کمک می کند که شما به یاد بیاورید عدد قرن ۱۹۰۰ برابر صفر است.

برای بررسی فهرست بالا در ذهنتان عدد را با استفاده از تصاویر من یا مواردی که خودتان خلق کرده اید به قرن متصل کنید.

۱۶۰۰: عدد 6.

1700: عدد 4.

1800: عدد 2.

1900: عدد صفر.

2000: عدد 6.

2100: عدد 4.

کتاب را ببندید و حالا این کار را انجام دهید.

همان طور که ذکر کردم، اعداد اختصاص یافته برای قرن ها هر چهار سال تکرار می شوند. پس برای تاریخ های بعد از سال ۲۰۰۰، مجدداً عدد ۶ اختصاص می یابد. برای ۲۱۰۰ نیز طبعاً عدد ۴ را اختصاص می دهیم. به همین ترتیب با برگشت به زمان قبل از ۱۶۰۰s معکوس عمل کنید. ۱۵۰۰ عدد صفر دارد، عدد 1400 برابر 2 و عدد ۱۳۰۰ معادل ۴ تکرار می شود و تا آخر. چند دقیقه برای

مرور این بخش وقت بگذارید. مهم ترین قرن ها چهار مورد آخر هستند: یعنی 1600، 1700، 1800 و 1900. اگر به خاطر بیاورید که اعداد آن ها 6، 4، 2 و صفر هستند، هر چیز دیگری در این محدوده قرار می گیرد. کتاب را ببندید و حالا این اعداد را مرور کنید.

دو رقم آخر سال. در مثال ما یعنی ۱۳ مارس ۱۸۹۱ عدد ۲ را برای ۱۸۰۰s تعیین کردیم. حالا باید طبق گام های ۵ تا ۸، اعددی را به سال اختصاص دهیم. به این منظور اعداد سال را به اعداد دیگر تبدیل می کنیم، چیزی که تاکنون انجام نداده ایم. اجازه دهید با ۹۱ ادامه دهیم.

برای گام 5 باید نزدیک ترین مضرب ۷ را برای عدد خود یعنی ۹۱ پیدا کرده و آن را از عدد کسر کنیم. در مورد ۹۱، نزدیک ترین مضرب 7، 13 است. نتیجه ۹۱ منهای ۹۱ برابر صفر است. از صفر طبق گام 6 استفاده می کنید.

در گام ۷ باید سال کبیسه را حساب کنیم. دو رقم آخر را بر 4 تقسیم کرده و باقیمانده را طبق گام ۸ حذف کنید. عدد 91 تقسیم بر 4 برابر ۲۲ است و باقیمانده ۳ است. پس اعداد ما برای ۹۱ عبارتند از صفر و 22.

حالا مراحل 9 تا ۱۱ را طی می کنیم تا فرمول کامل شود.

برای گام 9 باید ماه، روز، قرن و دو عدد را برای دو رقم آخر سال اضافه کنیم. اجازه دهید این کار را در مورد تاریخ ۱۳ مارس 1891 انجام دهیم. اعدادی که برای هر پنج مرحله پیدا کردیم به شرح زیر هستند: مارس برابر 4، روز سیزدهم برابر 6؛ 1800 برابر 2 و برای 91 دو عدد صفر و 22 را داریم. با جمع اعداد 4، 6، 2، 0 و 22 به عدد 34 می رسید.

مرحله ۱۰: نزدیک ترین مضرب ۷ را از ۳۴ کم کنید. نزدیک ترین مضرب ۲۸ است؛ ۳۴ منهای ۲۸ برابر ۶ است. گام آخر ما یعنی گام ۱۱ تبدیل عدد به روز هفته است.

روز های هفته. تبدیل روزهای هفته به عدد خیلی ساده است. با 1 برای یکشنبه شروع می کنیم و به ترتیب ادامه می دهیم تا اینکه با ۷ برای شنبه تمام می کنیم.

پس برای گام آخر، عدد ۶ را به روز هفته تبدیل می کنیم که جمعه است و حالا می دانید ۱۳ مارس سال ۱۸۹۱ جمعه بوده است.

برای اطمینان از درک صحیح فرمول، می خواهم به من بگویید ۷ دسامبر سال ۱۹۴۱ چه روزی از هفته است. جواب را بعداً می گویم. لطفاً انجام دهید.

بسیار خوب. دسامبر چه عددی بود؟ (بابانوئل از بطری ها، شادی بیرون می آورد).

عدد دسامبر ۶ است.

روز ماه ۷ است. پس طبق عدد اختصاص داده ما، نزدیک ترین مضرب هفت را از عددمان که 7 است کم می کنیم، جواب به دست آمده صفر است.

عددی که برای ۱۹۰۰ اختصاص می دهیم هم صفر است.

حالا دو رقم آخر سال 41: نزدیک ترین مضرب ۷ به آن چیست؟ ۳۵. عدد ۳۵ را از ۴۱ کم می کنیم و ۶ به دست می آید. این اولین عدد سال ماست. برای محاسبه عدد دوم، سال را بر ۴ تقسیم کرده و باقیمانده را حذف می کنیم. ۴۱ تقسیم بر 4 برابر 10 است که عدد دوم ما است.

حالا اعداد مربوط به ماه (۶ برای دسامبر) روز (صفر برای روز هفتم)، عدد تعیین شده برای قرن (صفر برای ۱۹۰0) و دو عدد تعیین شده برای دو رقم آخر سال (۶ و 10) را جمع کنید. با جمع 6، 0، 0، 6 و 10 به 22 می رسیم. مضرب ۷ را از این عدد کم کنید. در این مورد ۲۱ به دست می آید پس 22 منهای ۲۱ برابر 1 خواهد بود. با تبدیل عددمان به روز هفته، به یکشنبه می رسیم. اگر تا الان این تاریخ را به یاد نیاورده اید باید بدانید ۷ دسامبر ۱۹۴۱ تاریخ حمله ژاپن به بندر «پرل» بود. همه کسانی که در ایالت متحده زنده ماندند به یاد می آوردند که واقعه، روز صبح یکشنبه بود.

ممکن است کنجکاو باشید که اگر جمع دو رقم آخر سال، مثل اول اکتبر سال ۱۹۰۶، کمتر از ۷ باشد چه باید کنید. در این موارد، مثل روزهایی که کمتر از ۷ هستند، با تفریق 7 به باقی مانده منفی می رسید. اما گفتیم منفی معنی ندارد و شما باید از صفر استفاده کنید.

از فرمول برای تشخیص روز تاریخ اول اکتبر سال ۱۹۰۶ استفاده کنید.

برای عدد ماه (گام اول)، 1 (فانوس کدویی با یک دندان را متصور می شویم)، عدد روز 1 است (گام دوم) و باقیمانده بعد از کسر ۷، برابر صفر است (گام سوم)، چون از اعداد منفی استفاده نمی کنیم. برای ۱۹۰۰ (گام چهارم) صفر را اختصاص می دهیم. دو رقم آخر سال «06» است، (گام پنجم) و با کم کردن ۷ از 6 باقیمانده صفر به جا می ماند (گام ششم) چون از اعداد منفی استفاده نمی کنیم. تقسیم 06 بر ۴ برابر 1 (گام هفتم) با باقیمانده 2 است (گام هشتم).

حال گام های 1، 3، 4، 6 و ۷ یا 1، 0، 0، 0 و ۱ را جمع می کنیم. مجموع اعداد ما 2 است. از آنجا که کمتر از 7 است، نمی توانیم از مضرب ۷ (گام دهم) کم کنیم یا دوباره با منفی تمام کنیم. پس عدد ۲ را مستقیماً به روز هفته تبدیل می کنیم که برابر دوشنبه است.

مرور فصل ۲۴

تبدیل اعداد بلند به تصاویر

1. شکستن هر عدد بلند به بخش های کوچک تر
2. انتخاب کلمات تصویری برای هر بخش
3. زنجیره سازی تصاویر

به حافظه سپردن شماره های تلفن

1. خلق تصویر روشن از فردی که شماره تلفن متعلق به اوست و می خواهید آن را به یاد بیاورید. این برچسب شماست.
2. تقسیم اعداد شماره تلفن به بخش های کوچک تر و خلق تصویری برای هر بخش.
3. ترکیب تصاویر با هم و چسباندن آن ها به تصویرتان از شخص.

یافتن روز هفته برای هر تاریخی

1. تبدیل ماه به معادل عددی اش
2. برای روز ماه، کسر نزدیک ترین مضرب ۷

3. حفظ باقیمانده

4. تبدیل دو رقم اول سال (قرن) به معادل عددی آن

5. کسر نزدیک ترین مضرب ۷ از دو رقم آخر سال

6. حفظ باقیمانده

7. تقسیم دو رقم آخر سال بر ۴

8. حذف باقیمانده

9. جمع خطوط 1، 3، 4، 6 و 7

10. کسر نزدیک ترین مضرب ۷ از پاسخ مرحله ۹

11. تبدیل باقیمانده به معادل روزانه آن

ماه های سال

0	**جولای**	**2**	**ژانویه**
3	**اوت**	**5**	**فوریه**
6	**سپتامبر**	**4**	**مارس**
1	**اکتبر**	**0**	**آوریل**
4	**نوامبر**	**2**	**مه**
6	**دسامبر**	**5**	**ژوئن**

روزهای ماه

معادل های عددی روزهای ماه: کسر نزدیک ترین مضرب ۷ برای روز. اگر تاریخ 1 تا 7 باشد، از آن عدد استفاده کنید.

قرن های میلادی

6	1600
4	1700
2	1800
0	1900

معادل های روزانه

1	یکشنبه
2	دوشنبه
3	سه شنبه
4	چهارشنبه
5	پنج شنبه
6	جمعه
7	شنبه

تمرین های فصل ۲۴

تمرین 1

کنار هر عدد، صدا های آوایی متناظر با آن را بنویسید و به واژه تصویری فکر کنید.

173	**919**	**919**	**5523**	**$8607**
324	**596**	**596**	**6600**	**$333499**
339	**720**	**946**	**244–3922**	**818**
173	**500**	**789**	**713–7281**	**672**
314	**261**	**1061**	**$21932**	**3276**
339	287	7458	$512،215	**9063–922**

تمرین 2

عدد سه رقمی متناظر با فهرست واژه های داده شده را ایجاد کنید.

1. Terror (ترور)	
2. Margin (حاشیه)	
3. Castle (قلعه)	
4. Loudly (با صدای بلند)	
5. Passionate (پر شور)	
6. Bombs (بمب ها)	
7. Topic (موضوع)	
8. Wrist (مچ دست)	
9. Panic (ترسناک)	
10. Laughther (خنده)	
11. Fashion (مد)	
12. Enlarge (بزرگ شدن)	
13. Vacuum (جارو برقی)	
14. Fallacy (اشتباه)	
15. Caffeine (کافئین)	

	.16 Ravioli (راویولی)
	.17 Manage (مدیریت)
	.18 Chopper (بالگرد)
	.19 Native (بومی)
	.20 Dazzle (زرق و برق)

(جواب ها):

LAOUDLY -515 Castle -705 Margin -346 Terror -144

Wrist -401 Topic -197 Bombs -930 Passionate -962

Enlarge -256 Fashion -862 Laughter -581 Panic -927

Ravioli -485 Caffeine -782 Fallacy -850 Vacuum -873

Dazzle -105 Native -218 Chopper -694 -326

.Manage

فصل ۲۵: یادآوری های روزانه

از تاریخ تولد ها تا نام رئیس جمهور ها

در این فصل می خواهم با ذکر چند مثال چگونگی کاربرد تکنیک های ابر حافظه را در زندگی روزمره شرح دهم، مواردی همچون تاریخ تولد ها و سالگردها، اینکه اتومبیل خود را کجا پارک کرده اید و یا کار های خاصی که باید قبل از خوابیدن انجام دهید. بسیاری از آن ها شامل اعداد و کلمات تصویری هستند که در ابتدای بخش دو یاد گرفتید. استفاده از این تکنیک ها زندگی شما راحت تر و اندکی منظم تر می کند و شما دیگر به کاغذ و قلم وابسته نخواهید بود.

همواره به خاطر داشته باشید که بر حافظه یعنی فرآیند ثبت اطلاعات به طریق خاصی که بازیابی آن ها در آینده راحت باشد. هنگامی که این تکنیک ها را برای آزاد سازی پتانسیل حافظه ی تصویری خود به کار می گیرید، ابر حافظه نهادینه خواهند شد. ضمیر ناخودآگاه شما به صورت خودکار این گونه عمل خواهد کرد و ناخودآگاه، این تکنیک به کار گرفته می شود. تمام این موارد همانند تنفس، به صورت خودکار اتفاق می افتند.

این را نیز به خاطر داشته باشید، مثال هایی که در این فصل بیان می کنم به عنوان نقطه ی آغازی در نظر بگیرید که به شما کمک می کند تا در موقعیت های خاص، تکنیک های مختص به خودتان را خلق کنید. سایر متخصصین حافظه در نحوه ی استفاده از تکنیک ها بسیار سختگیر هستند. این مورد با نظریه ای که در «انجمن تقویت حافظه آمریکا» مطرح کردم تفاوت فراوانی دارد. در نظریه ی من آزادی بیشتری به شما داده می شود. بله همان طور که دیدید یک سری قواعد وجود دارد،

اما امیدوارم متوجه شده باشید که ابر حافظه باید با نیاز های شما تطبیق یابد. با سرعتی که مناسب خودتان است. حرکت و شیوه ی مناسب خود را پیدا کنید. این به همان «پنج مرحله ی پردازش اطلاعات» مربوط می شود که در بخش یک به آن اشاره کردم: تفکر، احساس، جستجو، ساختن، دانستن. این ها پنج مرحله ای هستند که ذهن شما به هنگام پردازش اطلاعات می گذراند. چه بار اول باشد و چه یادآوری چند باره باشد، همین فرآیند است که به شما در ثبت اطلاعات از طریق تکنیک ها و تمرین های مذکور کمک می کند.

همچنین تأکید می کنم که وقتی چیزی را خلق می کنید، از آن آگاه هستید. برنامه ی ابر حافظه از فرد می خواهد که خلاق باشد. همان طور که گفتم، هنگامی که در تکنیک ها خبره شوید، دیگر مسئله ی درستی و نادرستی مطرح نیست بلکه «خوب، بهتر و بهترین» مطرح است. ممکن است چیزی برای من جواب دهد، اما برای شما چیز دیگری نتیجه بخش باشد. اگر اصول هر تکنیک را درست یاد بگیرید، می توانید به هر نحوی که می خواهید از آن استفاده کنید. امیدوارم این فصل را با در نظر گرفتن این قاعده مطالعه کنید. در نهایت، ابر حافظه همان چیزی است که شما خلقش می کنید.

حال شما ۹۰ درصد از سیستم ابر حافظه را متوجه شده اید. اگر موارد مذکور را به درستی انجام دهید، ذهنتان تمرین خوبی داشته و قابلیت به یادآوری شما رشد کرده و تخیلات شما نیز تقویت شده است. از اینجا به بعد فقط باید بخواهید که به یادآورید، در چارچوب پارامترهای مذکور بمانید و قدم های لازم را برای به کارگیری صحیح اطلاعات بردارید.

به خاطر آوردن تولدها و سالگرد ها

به خاطر داشتن تولد یا سالگرد تقریباً به اندازه به خاطر آوردن اسم افراد مهم است. همه ی ما دوست داریم به یاد دیگران بمانیم، به خصوص افرادی که برایمان عزیز هستند. به نظرم مراسم تولد و سالگرد ازدواج نیز به همین دلیل برای همه مهم است. تولد ها و سالگرد های ازدواج جزء آن دسته از موضوعات کوچک ولی مهمی هستند که ما را می سازند. زمانی که متوجه می شویم دیگران تاریخ های مربوط به ما را به خاطر دارند، احساس می کنیم برایمان اهمیت قائل هستند.

برای به خاطر آوردن تولد از قانون سه مرحله ای قدیمی خود استفاده می کنیم:

مکانی برای قرار دادن اطلاعات انتخاب می کنیم که پیوند است؛ اطلاعات را به تصویر تبدیل می کنیم و در نهایت عمل ترکیب و چسباندن تصاویر را انجام می دهیم.

تولد نیز مشمول همین پارامتر ها می شود. احتمالاً بزرگ ترین سؤال شما این است که چگونه تولد را به یک تصویر تبدیل کنیم؟

این طور فکر کنید: تولد یک سری عدد است. باید این اعداد را به تصویر تبدیل کنید. شما این کار را در چند فصل گذشته انجام داده اید. کافی است شروع کنید تا باقی ماجرا بسیار راحت انجام شود.

بیایید فرض کنیم تولد همسر شما ۲۰ نوامبر است. چطور آن را به خاطر می سپارید؟ خب، نوامبر ماه یازدهم است و کلمه ی تصویری برای ۱۱ چیست؟ 11: «ta-da»، «وزغ-toad».

عدد ۲۰ چطور؟ عدد دو «na» و عدد صفر «sa» است. پس ما «na-sa» و«بینی-nose» را داریم. بیستم نوامبر «nose» و «toad» می شود. در ذهن خود تصور کنید که «به همسرتان جایزه می دهید، وقتی هدیه اش را باز می کند یک وزغ بزرگ بیرون می پرد و بینی او را می بوسد. او را چنان محکم می بوسد که دماغش قرمز می شود.» این صحنه را به واضح ترین شکل ممکن در ذهن خود تصور کنید.

چرا کادوی تولد را نیز وارد ماجرا کردیم؟ چون پیوند نقطه ی ارجاع ما محسوب می شود. شما بینی و وزغ را بلدید که اعداد 11 و 20 هستند و می دانید که تداعی گر تولد همسر شما هستند. هنگامی که از خود بپرسید تولد او چه تاریخی است، این تصویر به ذهنتان خطور خواهد کرد و در عرض چند ثانیه آن را رمزگشایی می کنید. نقطه ی ارجاع شما می تواند هر چیزی باشد که به آن تاریخ مربوط است. ممکن است یک کیک تولد را متصور شده باشید که وزغ از آن بیرون می پرد.

ما می توانیم این تکنیک را برای سالگرد ها یا هرگونه تاریخ مهم دیگری مورد استفاده قرار دهیم. فقط کافی است به یک چیز واضح که مربوط به آن تاریخ است فکر کنید. چیزی که از پیش در بانک معلومات شما وجود دارد و می توانید از آن به عنوان نقطه ی ارجاع استفاده کنید. مثلاً برای تاریخ عروسی می توانید از حلقه ی عروسی، لباس عروسی یا زوجی که در راهرو قدم می زنند استفاده کنید. هر تصویری که شما را به یاد سالگرد عروسی می اندازد. فراموش نکنید که فرد یا افرادی را

نیز در تصاویر خود وارد نمایید. به این ترتیب می توانید به خاطر بسپارید که تاریخ تولد یا سالگرد چه کسی را به ذهن سپرده اید.

فرض کنید می خواهیم ۱۹ ژوئن که سالگرد عروسی عمه مارتا با جورج است را به خاطر بسپاریم. ژوئن، ماه ششم و کلمه تصویری برای عدد 6 لذت یا «joy» است. از شما می خواهم مایع ظرف شویی را تصور کنید. کلمه ی تصویری ما برای عدد 19 نوار چسب یا «tape» است. در ذهن خود، عمه مارتا و جورج را تصور کنید که بعد از مراسم ناگهان مارتا یک بطری زرد بزرگ از مایع ظرف شویی «joy» به دست می گیرد و آن بر سر جرج می کوبد.جرج نیز یک نوار چسب بزرگ بیرون می آورد و مارتا را نوارپیچ می کند.

- نویسنده به مایع ظرف شویی معروف با مارک joy اشاره دارد.م

اگر بعداً با خود فکر کنید که سالگرد ازدواج عمه مارتا و جرج چه زمانی است؟ در ذهن خود صحنه ی ضرب و شتم جرج با بطری مایع ظرفشویی و چسب زدن ساله مارتا را به یاد خواهید آورد. لباس عروس پیوند شما خواهد بود، «joy» و نوار چسب نیز نماد تاریخ های شما هستند. بدین ترتیب قادر خواهید بود ۱۹ ژوئن را رمزگشایی کنید.

اگر می خواهید سال را نیز شامل کنید، از تکنیک هایی که در فصل قبل یاد گرفتیم استفاده کنید. بیایید فرض کنیم جرج و مارتا را در سال ۱۹۶۰ ازدواج کرده اند. ۱۹۶۰ را به دو قسمت تقسیم کنید. عدد ۱۹ را داریم یعنی باز هم چسب و عدد 60 که پنیر است. همان صحنه ی قبلی را ادامه دهید و چسب و پنیر را به آن اضافه کنید. «ساقدوش عروس به دفاع از او بر می خیزد و جرج را با

یک پنیر بزرگ ایتالیایی کتک می زند. ساقدوش داماد نیز چسب بزرگ تری را بر می دارد و آن را به دور مارتا و ساقدوشش می پیچد.»

چند بار صحنه را در ذهن خود مرور کنید: «جرج و مارتا در کنار یکدیگرند، ناگهان مارتا با مایع ظرف شویی «joy» بر سر جرج می کوبد، و جرج نیز مارتا را با چسب می پیچد، ساقدوش عروس، جرج را با پنیر می زند و ساقدوش داماد نیز مارتا و ساقدوشش را چسب می زند.» دقت کرده اید که این کار چقدر جذاب است؟ دفعه ی بعد که از خودتان بپرسید سالگرد ازدواج مارتا و جرج چه زمانی بود، این صحنه در ذهنتان پدید خواهد آمد. البته همان طور که قبلاً هم گفتم این تصاویر به ناخودآگاه شما خواهند رفت و تاریخ در ذهن خودآگاه شما باقی خواهد ماند.

به خاطر سپردن سرگرمی ها و سایر داده های شخصی

برای سایر اطلاعات شخصی نیز از همان پارامتر های تولد و سالگرد استفاده می کنیم، به جز آن ها که عدد ندارند. بیایید فرض کنیم که مثلاً یک همکار یا شخصی که در یک مهمانی دیده اید، به شما گفته است که از کار با رادیو به عنوان یک سرگرمی لذت می برد. شما می خواهید یک یادداشت ذهنی سریع تهیه کنید تا این اطلاعات را به خاطر بسپارید.

من خودم در ابتدا یک تصویر پرجزئیات از رادیو درست می کنم با اینکه چیزی را به ذهن می سپارم که نمایانگر رادیو است: «آنتن، جعبه، میکروفون، هدفون یا غیره.» سپس به شخصی فکر می کنم که روی نیمکت پارک یا در منزل نشسته است و به رادیو گوش می دهد. اما این خیلی منطقی است. باید اعمال بی معنی اضافه کنم. می توانم در مورد اندازه و رنگ رادیو اغراق کنم؛ می توانم

به آن دامنه ی مغناطیسی خطرناکی نسبت دهم که باعث می شود دوستم را دور کند یا شاید کل خانه را به صورت یک رادیوی دستی در نظر می گیرم و را می بینم که در اتاق های مختلف راه می رود و به صدای رادیو گوش می دهد.

اطلاعات بعد از چند ثانیه در شما ذخیره می شوند. هفته ها و شاید حتی ماه ها بعد، هنگامی که این زن را ببینم، یک ایده ی کلی در مورد اینکه سرگرمی اش چه بوده خواهم داشت. می توانم از آن برای شروع مکالمه استفاده کنم، مطرح کردن چنین مسئله ای با استقبال او مواجه خواهد شد.

این کار را می توان برای شغل، مکان مورد علاقه، برنامه های تعطیلات، خوراکی مورد علاقه و تقریباً تمام اطلاعات شخصی یک نفر انجام داد. آن اطلاعات را به تصویر تبدیل کنید، یک عمل به آن نسبت دهید و سپس یک داستان بی معنی و مسخره برایش بسازید. این چند ثانیه تلاش، نتایج ارزنده ای برایتان به ارمغان خواهد آورد.

از امروز شما هر اطلاعات را که عدد داشته باشد در حافظه ثبت می کنید. قبلاً یاد گرفتید که چگونه با الفبای آوایی و صد کلمه ی تصویری، اعداد را به تصویر تبدیل کنید. همچنین می توانید تصاویر را نیز به اعداد تبدیل کنید. از آنجا که در بخش ابتدایی توانستید اعداد، آواها و کلمات تصویری را به خوبی به خاطر بسپارید، انجام این کار به صورت معکوس نیز امکان پذیر است. علاوه بر آن هرگاه که بخواهید می توانید آن ها را بازیابی کنید.

اتومبیلم کجاست؟

شما اتومبیل خود را در یک پارکینگ بزرگ در مرکز شهر پارک کرده اید، شام لذت بخشی با دوستان خود داشته اید و تمام شب را گل گفته اید و گل شنیده اید. به پارکینگ بر می گردید و آمده اید که به خانه بروید، اما ناگهان متوجه می شوید که یادتان نمی آید اتومبیلتان را دقیقا کجا پاک نموده اید.

فکر نمی کنم کسی باشد که چنین موقعیتی را تجربه نکرده باشد. همانند سایر مثال ها، کلید حل ماجرا این است که به یاد آورید، از زمان پارک اتومبیل چه اطلاعاتی در ذهنتان باقی مانده است. برای این هدف می توانید از هر چیزی که در فهرست پیوند هایتان وجود دارد استفاده کنید.

بیایید فرض کنیم که اتومبیلتان را در جایگاه ۵ پارک کردید. عدد 5 در فهرست درختی چیست؟ دستکش. «همین که از اتومبیل دور می شوید، یک دستکش بزرگ و مشکی را تجسم کنید که روی اتومبیلتان را می پوشاند.» هنگامی که باز گردید و از خود بپرسید اتومبیلم کجاست، این تصویر در ذهن شما پدید خواهد آمد. می دانید که دستکش معادل عدد 5 در فهرست درختی است و بدین ترتیب جایگاه خود را پیدا می کنید.

شما می توانید اطلاعات پیچیده تر را نیز به خاطر بسپارید. بیایید فرض کنیم که اتومبیل در جایگاه «5D» است. اتومبیل را با یک دستکش می پوشانم و به آن یک یاد افزا اضافه می کنم: «یک دسته سگ (Dog) را در حال پارس کردن می بینم. هنگامی که برگردم، تصویر دستکش بر روی اتومبیل

و سگ هایی که در حال پارس کردن هستند، در ذهنم پدیدار می شود.» و این گونه میفهمم در جایگاه «5D» هستم.

هنگامی که ذهن شما به طور کامل تمرین دیده باشد، این کار خیلی راحت است. تقریباً به صورت خودکار تصویر درست می کنید و آن ها را به هم متصل می نمایید. علاوه بر اینکه چند ثانیه بیشتر طول نمی کشد، بلکه به کاغذ و قلم هم نیاز نخواهید داشت.

یادآور های ذهنی

تا به حال چند بار سعی کردید به خودتان یادآور شوید که سؤال خاصی را از یک نفر بپرسید یا چیزی از او بخواهید، ولی به هنگام ملاقات با وی کاملاً سؤال خود را فراموش کردید؟ در چنین موقعیت هایی نیز ابر حافظه ی شما می تواند به دادتان برسد.

بیایید فرض کنیم به خودتان می گویید: دفعه ی بعد که دوستم «جان» را ببینم، می خواهم از او حال مادرش را بپرسم، چون شنیده ام که در بیمارستان بستری است.» برای اینکه این را به خود یادآوری کنید، در ذهن خود یک تصویر از جان و یک تصویر از چیزی ایجاد کنید که شما را به یاد بیمارستان می اندازد، مثلاً تخت بیمارستان یا جراحی که ماسک بر صورت دارد. سپس این دو تصویر را به شیوه ای بی معنی به هم ربط دهید. مثلاً جراح مشغول جراحی بر روی شکم جان است و در همان حالت، جا نیز با او جر و بحث می کند یا می گوید که چکار کند و چکار نکند. شما سه مرحله را انجام داده اید: «یک پیوند انتخاب کرده اید (جان)، تصاویری ایجاد کرده و آن ها را به یکدیگر وصل نموده اید.»

دفعه ی بعد که جان را ببینید، چه چیزی به ذهنتان می آید؟ همان تصویر که به شما یادآوری می کند، دقیقا چه چیزی را می خواستید از جان بپرسید. این اتفاق ممکن است سریعاً یا بعد از اندکی گفتگو رخ دهد. «مچکرم، جان. حالم خوب است. اوه راستی مادرت چطور است؟ شنیده ام که در بیمارستان بستری شده است.»

می توانید از این تکنیک برای یادآوری مطلب مهم یا برای سؤال پرسیدن استفاده کنید. مثلاً می خواهم یک فیلم خاص را ببینم و می دانم که «ماری» زیاد فیلم می بیند. دفعه ی بعد که او را ببینم، به خود یادآور می شوم که در مورد آن فیلم سؤال بپرسم. در ذهن خود چندین حلقه ی بزرگ فیلم را تصور کنید که می چرخند و باز می شوند و به دور ماری می پیچند. یا مثلاً ماری یک دوربین فیلم برداری در دست دارد و هر چه که می بیند را فیلم می گیرد. دفعه ی بعد که ماری را ببینید، یکی از این تصاویر به شما یادآور می شود که با او صحبت کنید. به چشمان خود خواهید که یادتان می آید. «اوه یادم آمد. می خواستم در مورد این فیلم ها سؤال بپرسم.»

یکی دیگر از موارد رایجی که فراموش می کنیم، ایده های عالی و یا تکالیفی است که قبل از خواب به ذهنمان می رسد. یک راه مناسب برای به خاطر سپردن این اطلاعات این است که از چیز های اطراف خود استفاده کنید- شاید یک کتاب یا خودکار- آن را از مکان معمول خویش بردارید و جایی بگذارید که اول صبح آن را ببینید. مثلاً یک کتاب را به وسط اتاق پرت کنید. اطلاعاتی که می خواهید به یاد داشته باشید را به آن میخکوب کنید. از عمل استفاده نمایید و یک صحنه ی مضحک خلق کنید. فقط لازم است همین کار را انجام دهید.

اولین چیزی که صبح خواهید دید، همین کتاب است که وسط اتاق افتاده است. همین که کتاب را بردارید، با خود چنین فکر خواهید کرد: اوه، آره. یادم افتاد. باید این کار ها را انجام دهم.» یا «فلان ایده را برای کتاب بعدیم داشتم.»

این تکنیک خیلی مؤثر است و در موقعیت های بسیاری همچون خانه یا اداره می توان انجامش داد. در فصل یک در مورد این صحبت کردم که در دفتر کار خود یک فهرست کامل درست کنید و آن را به مکانی نامربوط انتقال دهید. برای مثال، دفتر من در «انجمن تقویت حافظه آمریکا»، مکان پر جنب و جوشی است. افراد زیادی به آنجا می آیند و سؤال می پرسند. با صدای بلند با یکدیگر حرف می زنند تا صدایشان در همهمه و زنگ تلفن ها گم نشود. خودم نیز معمولاً مشغول صحبت با تلفن هستم. بسیاری از اوقات، هنگامی که وسط مکالمه هستم، یادم می آید که قبل از ترک دفترم باید کاری را انجام دهم. چیزی را از روی میز بر می دارم و به سمت در پرتش می کنم و میخکوبش می نمایم. بیست دقیقه بعد که با عجله از جلسه خارج می شوم، پشت در را نگاه می کنم و می بینم که چیزی روی زمین افتاده است. دقیقا به یادم می آید که قبل از رفتن باید چکار کنم. این کار از یادداشت نوشتن خیلی راحت تر و سریع تر است.

رئیس جمهور ها، مرکز استان ها و سایر فهرست ها

شما می توانید از تکنیک های ابر حافظه برای به خاطر آوردن فهرست رئیس جمهور ها، مراکز استان ها و سایر اطلاعات عمومی نیز استفاده کنید. به نظر من تکنیک های ابر حافظه برای یادگیری این گونه مسائل، سریع تر و جالب تر است. همین جالب بودنشان باعث می شود که انگیزه بخشی بهتری داشته باشند.

بیایید فرض کنیم که می خواهید فهرست رئیس جمهور ها را حفظ نمایید. راه اول این است که بنشینید و فهرست را بخوانید. سپس آن قدر تکرار کنید تا قسمتی از آن فهرست در حافظه تان حک شود. اما این همان راه سنتی قدیمی است. از تکنیک ابر حافظه استفاده نمایید. اطلاعات را به قطعات کوچک تر تقسیم نمایید و سپس آن ها را به چیزهایی که از قبل می شناسید میخکوب کنید.

فرض کنید می خواهید بیست و یکمین رئیس جمهور، یعنی «چستر آرتور» را به خاطر بسپارید. این حقیقت که در سال ۱۸۸۱ ریاست جمهوری منصوب شد نیز باید حفظ شود. من این اطلاعات را بدین صورت حفظ خواهم کرد. قطعات کوچک تری که باید تصور نمایم به این ترتیب است: ۲۱، چستر آرتور، ۱۸۸۱.

بیست و یک نوامبر را می توانم به آوا تبدیل کنم- «na» و «ta» که کلمه ی تصویری «net (تور)» را به من می دهد. من در ذهنم «یک تور پروانه گیری بزرگ را تصور می کنم. در داخل این

تور یک صندوقچه ی گنج وجود دارد. خودم را تصور می کنم که صندوقچه ی گنج را باز می کنم و تعدادی نقاشی زیبا می بینم. یکی از آن نقاشی ها را بر می دارم و متوجه می شوم که نقاشی نیست، بلکه یک تلویزیون است. تلویزیون را بر سر یک مرد چاق گنده می‌کوبم.» همین. اگر این صحنه را چند بار در ذهنم مرور کنم، رئیس جمهور بیست و یکم، یعنی چستر و آرتور در حافظه ام ثبت شده است. حالا بیایید این تصویر را رمزگشایی کنیم. «تور» کلمه ی تصویری ما برای عدد 21 است. دو یاد افزای ما «chest» صندوقچه و «art» هنر است. که ابتدای کلمات « Chester Arthur» چستر و آرتور را تشکیل می دهند. تلویزیون عدد ۱۸ را به من می دهد و مرد چاق نیز «fa-ta» است که عدد ۸ و 1 را به من می دهد. یعنی ۱۸۸۱.

اگر در مدرسه تدریس می کردم، با استفاده از این تکنیک ها به بچه ها یاد می دادم که نام تمامی رئیس جمهور ها را حفظ کنند.. این روش نه تنها باعث می شود که برای حفظ کردن این اطلاعات مهم انگیزه بگیرند، بلکه به احساس موفقیت و عزت نفس آن ها نیز کمک می کند.

فهرست ایالات و مراکز آن ها را نیز می توان به همین روش و با استفاده از ابر حافظه به خاطر سپرد. درست همان کاری را که برای رئیس جمهور ها انجام دادیم تکرار می کنیم. «آرکانزاس» را در نظر بگیرید که مرکز آن «لیتل راک» است. آن را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید:

«Arkansas»، «ar+kan+sas» و «Little+Rock».

از آنجا که آرکانزاس یک واژه ی انتزاعی است، باید آن را به بخش های هم صدا تبدیل کنیم. اولی بخش «ark» به معنی کشتی است. یک قایق بزرگ همچون کشتی نوح را در نظر بگیرید. دومین

بخش «kan» که با «can» هم صدا است، به معنای قوطی است را نیز در نظر بگیرید. تصویر یک قوطی حلبی چطور است؟ آخرین بخش «sas» نیز با «saw» به معنی اره، هم آوا است. «Little+Rock (سنگ کوچک)» خودش یک تصویر است. سنگ کوچک. حالا می خواهم خودتان را تصور کنید که «پایتان به یک سنگ کوچک می خورد.» در یک طرف آن یک کشتی و در طرف دیگر یک قوطی حلبی می بینید. سپس با حلب یک اره ی بزرگ درست می کنید و سعی می کنید کشتی را به دو نیم کنید.» شما تصویر خود را ایجاد کردید: «سنگ کوچک (لیتل راک)، کشتی-قوطی- اره (آرک-کان-سا). لیتل راک، آرکانزاس.

اگر می خواهید مرکز ایالت ها را به ترتیب الفبا حفظ کنید، باید از فهرستی همچون فهرست منزلتان استفاده کنید و تمام تصاویری که ایجاد کرده اید را به صورت متوالی میخکوب نمایید؛ یا اینکه آن ها را به پنجاه کلمه ی تصویری ای که برای اعداد ایجاد کردیم، میخکوب کنید. تضمین می کنم که با این تمرین، خیلی بیشتر از تکرار ساده ی اسامی به شما خوش می گذرد.

شما می توانید هر اطلاعاتی، هر چقدر هم که پیشرفته باشد در حافظه ی خود ثبت کنید، به شرطی که قواعد پایه را رعایت نمایید. اطلاعات را به بخش های کوچک تر تقسیم نمایید. هر قسمت را به یک تصویر تبدیل کنید و سپس آن تصاویر را از طریق میخکوب کردن یا بصورت زنجیره وار به هم متصل کنید.

عناصر شیمیایی در جدول تناوبی نمونه ی خوبی از این موضوع هستند. بیایید فرض کنیم که می خواهید اصول پایه در مورد کربن را حفظ کنید. عدد اتمی آن ۶ است. وزن اتمی آن 12/01 است.

این اطلاعات را چگونه در حافظه مان ثبت کنیم؟ خیلی ساده است. ابتدا اطلاعات را به قسمت های کوچک تر تبدیل کنید. شما می خواهید کربن، عدد ۶ و عدد 12/01 را حفظ کنید. برای آن ها تصویر درست کنید.

کربن را به چه تصویری ربط دهیم؟ برخی از افراد یک تکه زغال را تصور می کنند، زیرا می دانند که زغال همان کربن است. من مداد را ترجیح می دهم زیرا ماده ی سیاه داخل آن از کربن ساخته شده است. اگر این تصاویر برای شما جواب نمی دهند، می توانید کربن را بخش کنید. کر «car» و بن «bon». برای بخش اول می توانید اتومبیل (car) را تصور کنید و برای بخش دوم نیز نان کماج (bun) نزدیک ترین واژه است. تصور کنید که «نان کماج بر روی یک اتومبیل ریخته شده است. یا اینکه چندین اتومبیل بر روی یک نان کماج بزرگ قرار دارد.» به خاطر داشته باشید که هر چه بی معنی تر باشد، بهتر است. برای باقی مثال من، از مداد استفاده می کنم زیرا من کربن را این گونه تصور می نمایم.

حالا باید برای این اعداد تصویر درست کنید. اگر از فهرست درختی استفاده می کنید، عدد 6 تاس است. اگر از کلمات تصویری استفاده می کنید، «JOY» است. بیاید از «joy» استفاده کنیم. «در ذهن خود یک مداد بزرگ را تصور کنید. آن را همانند یک نیزه ی بزرگ در نظر بگیرید که به درون بطری مایع ظرفشویی «joy» فرو می برید. مداد بطری را سوراخ می کند و مایع «joy» بیرون می ریزد. به سمت بطری می روید و سعی می کنید که مداد را از آن بیرون بکشید. اما به خاطر نشت مایع ظرف شویی می لغزید و با خود فکر می کنید، این اصلاً خوب نیست. یک لباس

قلعی می پوشید تا از خود محافظت کنید.» این صحنه را چند بار در ذهن خود مرور کنید و خواهید دید که کربن، عدد اتمی و وزن اتمی آن در حافظه ی شما حک خواهد شد.

حالا بیایید تصاویر را رمزگشایی کنیم. در مورد کربن صحبت کردیم. می دانیم که جوی در فهرست کلمات تصویری معادل عدد 6 است. لباس قلعی؟ قلع (tin) همان «ta» یا عدد 1 و «na» عدد 2 است. لباس (suit) همان «sa» یعنی عدد صفر و «ta» هم عدد یک است. بدین ترتیب ما عدد 12/01 را خواهیم داشت.

همچنین می توان عناصر را با استفاده از یادافزاها نیز به خاطر سپرد. یعنی از حروفی که تداعی گر عنصر هستند، استفاده کنیم. برای مثال نقره «Ag» است. چگونه به خاطر می سپارید که «Ag» نقره است؟ «یک قاشق نقره ای بزرگ را در ذهن خود تصور کنید. خود را در حالی تصور کنید که کنار یک رودخانه نشسته اید و این قاشق را برق می اندازید. یک تمساح «Alligator» را تصور کنید که به شما نزدیک می شود و سعی می کند قاشق شما را بخورد. قاشق نقره را بردارید و سعی کنید آن را از تمساح دور کنید. ناگهان، یک بز «Goat» ظاهر می شود و پشت شما را گاز می گیرد.» همین است. شما نماد «Ag» و نقره را به حافظه سپرده اید. تمساح «Alligator» با حرف «A» و بز «Goat» با حرف «G» شروع می شود. حالا اگر این دو را به هم وصل کنید «Ag» را خواهید داشت. تقریباً هشت ثانیه طول کشید. شما می توانید این کار را برای تمامی عناصر انجام دهید. عنصر مورد نظر را به تصویر تبدیل کنید و آن را در حافظه ی خود ثبت نمایید.

امیدوارم به اندازه ی کافی برایتان مثال زده باشم تا بتوانید این تکنیک ها را در هر موقعیتی که هستید، مورد استفاده قرار دهید. آن ها سریع و جذاب هستند و اغلب اوقات به کارتان می آیند. فرقی ندارد که کجا باشد، روال کار همیشه ثابت است. اطلاعات را به قسمت های کوچک تر تقسیم کنید. سپس تصاویر واضحی برای هر قسمت ایجاد نمایید و همه چیز را از طریق یک سری عمل و داستان به یکدیگر وصل کنید.

مرور فصل ۲۵

به یاد آوردن تولد ها و سالگرد ها

1. یک پیوند انتخاب کنید (چیزی که بتوانید اطلاعات را اصطلاحاً به آن آویزان کنید. مثل یک کادوی تولد یا یک حلقه برای سالگرد).
2. ماه را به یک عدد تبدیل کنید و کلمه ی تصویری منطبق با آن را تصور نمایید.
3. روز ماه را نیز به یک کلمه ی تصویری تبدیل کنید.
4. تصاویر را به میخی (پیوند) بیاویزید که انتخاب کرده اید.
5. شخص مورد نظر را در تصویر خود وارد کنید.
6. اگر می خواهید سال را نیز به خاطر بسپارید، عدد آن را به بخش های کوچک تر تقسیم کنید، برای آن کلمه ی تصویری ایجاد نمایید و آن تصاویر را در صحنه ی مشترکی وارد کنید.

یادآوری موضوعات سرگرمی، کاری و سایر اطلاعات شخصی

1. یک تصویر از چیزی ایجاد کنید که بیانگر موضوع سرگرمی فرد خاصی است.

2. یک تصویر از آن شخص ایجاد کنید.
3. این تصاویر را با یک داستان بی معنی و اغراق آمیز به یکدیگر ربط دهید.

اتومبیلتان را کجا پارک کرده اید؟

1. ببینید در کدام بخش اتومبیل خود را پاک نموده اید. (یک نشانه)
2. برای هر «حرف و عدد» یک کلمه ی تصویر ایجاد کنید.
3. تصاویر را به یکدیگر ربط دهید، از جمله اتومبیل خودتان که در صحنه است.

یادآور های ذهنی

1. برای هر تکلیفی که می خواهید انجام دهید، تصویری از یک شیء ایجاد کنید.
2. اگر تکلیف شما شامل شخص دیگری نیز می شود، او را هم تصور کنید.
3. تصاویر را به صورت بی معنی به یکدیگر ارتباط دهید.

استفاده از فهرست دسترسی

1. یک شیء نزدیک به خودتان را انتخاب کنید. آن را از جای اصلی خودش بردارید و در جای دیگر قرار دهید.
2. اطلاعاتی که می خواهید را به این شیء میخکوب کنید، از عمل (داستان) بی معنی و اغراق آمیز استفاده نمایید.

یادآوری نام رئیس جمهور ها، مراکز استان ها و سایر فهرست ها

1. هر اطلاعاتی که می خواهید حفظ کنید را به بخش های کوچک تر تقسیم نمایید.
2. برای هر بخش یک تصویر درست کنید.
3. تصاویر به صورت زنجیره وار به یکدیگر متصل نمایید یا اینکه آن ها را به چیزی که برایتان آشنا است، میخکوب کنید.

تمرین های فصل ۲۵

برای خود یا دوستتان با صدای بلند تصاویری را توصیف کنید که برای حفظ کردن این اطلاعات به کار بردید:

تولد ها: ۲۸ آگوست- ۴ دسامبر

سالگرد ها: ۱۲ ژوئن- ۱۹ اکتبر

رئیس جمهور ها:

توماس جفرسون، رئیس جمهور سوم- هری ترومن، رئیس جمهور سی و سوم

ایالات و مراکز آن ها:

چین، ویومینگ- کلمبیا، کارولینای جنوبی

فصل ۲۶: استفاده از مخفف ها و به یادآوری متون مکتوب

در همان ابتدای کتاب، ما در مورد «یاد افزاها» صحبت کردیم که یکی از ابزار های محبوب برای تمرین حافظه است که از سوی بسیاری از متخصصان توصیه می گردد. من به شما گفتم که یاد افزا ها کمک می کنند تا چیزهای مختلف را به‌خاطر آوریم، مثل یاد افزای مخفف «ماهسا» که برای نام پنج دریاچه ی بزرگ مورد استفاده قرار دادیم. به خصوص هنگامی که آن ها را با برنامه ی ابر حافظه تلفیق نماییم.

حالا که بیشتر برنامه ی ابر حافظه را تکمیل کرده اید و قدرت آن را متوجه شده اید، تمایل دارم اندکی به بحث پیرامون یادافزا بپردازیم. وقتی آن ها را با تکنیک های ابر حافظه تلفیق می کنید، نه تنها به ورزیدگی ذهن خود کمک می نمایید. بلکه بر مهارت های خود جهت توسعه ی حافظه می افزایید. ما بخشی از این کار ها را در فصل قبل انجام دادیم.

حال بیایید به بررسی مخفف ماهسا پردازیم. کلمه ی ماهسا را در نظر بگیرید و آن را به حروف پنج دریاچه ی بزرگ ارتباط دهید. به عبارت دیگر، شما از حروف اول اسم هر یک از دریاچه ها استفاده می کنید تا یک کلمه ی جدید بسازید. حروف «م.ا.ه.س.ا» همانند ۵ «پیوند» خوب هستند، زیرا

شما اطلاعاتی که می خواهید را بر آن ها میخکوب می کنید. اما با استفاده از مخفف، شما چیزی را میخکوب نمی کنید. میخکوب کردن نیازمند استفاده از تصاویر شفاف و مقادیر زیادی اعمال بی معنی و اغراق آمیز است. با استفاده از مخفف ها شما اطلاعات را بدون استفاده از تصاویر و به صورت منطقی به یکدیگر پیوند می دهید.

بعد از تمام چیز هایی که از این کتاب یاد گرفتید، امیدوارم متوجه شده باشید که چرا پیوند این گونه اطلاعات، نسبت به استفاده از تصاویر و عمل از اثربخشی کمتری برخوردار است. هنگامی که برای ثبت مسائل در حافظه از تصاویر و عمل استفاده می کنیم، از همان رویکرد مغز، یعنی رویکرد تصویری پیروی می نماییم. هنگامی که از موضوعی، یک تصویر خلق می کنید، به صورت پایا تر و شفاف تری در حافظه ی شما باقی خواهد ماند. خیلی هم سریع یادآوری می گردد. همچنین شما دیدید که حتی اطلاعات پیچیده تر را نیز با تقسیم کردن به بخش های کوچک و تبدیل آن ها به تصویر می توانیم حفظ کنیم. مخفف ها نمی توانند به قدرت و سرعتی که در ناخودآگاه نهفته است، دست یابند. **آن ها فقط به لایه های سطحی دسترسی خواهند داشت. استفاده از آن ها راحت تر است اما سرسری هستند. یعنی به راحتی فراموششان خواهید کرد.**

بنا به این دلایل، آن ها فقط در موقعیت های خاصی مفید هستند، بخصوص هنگامی که می خواهید اطلاعات را به طور مکرر در یک دوره ی زمانی کوتاه به خاطر آورید. **تکرار، یک راه عالی جایگزین برای ثبت اطلاعات در حافظه است.** هنگامی که تکرار را با مخفف تلفیق می کنید و بدین ترتیب اطلاعات را یکپارچه می نمایید، یک تکنیک حافظه ی مؤثر خواهید داشت.

به همین دلیل است که این تکنیک در مدارس از محبوبیت بالایی برخوردار است. درس جدید جغرافیا را آغاز می کنید، نام دریاچه های بزرگ را ذکر می کنید که قرار است هفته های بعد در مورد آن ها بحث نمایید. اگر از مخفف به عنوان یک راهکار کمکی برای دانش آموزان استفاده نمایید، به آن ها کمک خواهید کرد که تمام آن اطلاعات را به شکل قابل فهم تری مدیریت کنند.

استفاده از مخفف ها

من تکنیک استفاده از مخفف ها را «پاراف کردن» می نامم، زیرا گستره ی و وسیع تری از گزینه ها را در بر می گیرد. پاراف کردن بدین معناست که اولین حرف از کلمات را بر می دارید و یک کلمه ی دیگر همچون «MAHSA» خلق می نمایید. اگر اطلاعات مورد نظرتان را به یک عبارت یا جمله ی کامل نیز تبدیل کنید، این تکنیک جواب خواهد داد. حروف آغازین هر کلمه در آن جمله نیز به عنوان یک مخفف عمل می کند و در عین حال خود جمله نیز نقطه ی ارجاعی برای یکپارچه کردن تمام اطلاعات است.

برای مثال این جمله را در نظر بگیرید: «پادشاه بر روی ابریشم سبز شطرنج بازی می کند». این جمله، سیستم طبقه بندی را به خاطر من می آورد که در کلاس زیست شناسی استفاده می کردم. البته شاید شما از جملات دیگری استفاده می کردید. اولین حروف جمله چیست؟ در زیست شناسی طبقه بندی ها به این صورت انجام می گرفت: پادشاهی، شاخه، دسته، نظم، خانواده، ژن و گونه. حفظ کردن این جمله ساده است زیرا منطقی است. سپس با نگاه کردن به حرف اول هر کلمه به سادگی طبقه‌بندی های مورد نظر را به خاطر می آوریم. این جمله به ما کمک می کند تا همه ی اطلاعات مورد نظر را به خاطر بیاوریم و یک نقطه ی ارجاع مؤثر داشته باشیم.

در موسیقی نیز استفاده از پاراف کردن برای به خاطر سپاری نشانه گذاری نشانه گذاری رایج است. معمولاً نت های زیر را چگونه حفظ می کنیم (کلید سی)؟ فاصله ها نت های «F، A، C و E» است که از آن ها مخفف «FACE» مشتق می شود. تراز های آن E,G,B,D,F است. شما می توانید آن ها را به یک جمله تبدیل کنید:

«Every good boy does fine»

(هر پسر خوبی کارش درست است.)

این فواصل بر روی باس (کلید فا) این گونه واقع شده اند: A,C,E,G. می توانیم برای آن ها چنین جمله ای در نظر بگیریم:

«All cows eat grass (ACEG)»

(تمام گاو ها علف می خورند.)

تراز های باس G,B,D,F,A هستند. جمله ی ما این خواهد بود:

«Great big dog fight animals»

(سگ های بزرگ خوب با حیوانات مبارزه می کنند)

جمله سازی با مخفف ها بسیار سرگرم کننده است و به شما کمک می کند اطلاعات مورد نظر را بهتر به خاطر بسپارید. اگر می توانید، حتماً از این تکنیک استفاده کنید.

شما می توانید مخفف ها را با تکنیک های ابر حافظه تلفیق کنید. بگذارید از دو نمونه ی دیگر استفاده کنیم که به موسیقی مربوط هستند. هنگامی که برای نواختن یک ساز همچون پیانو، شماره ی خاصی را دنبال می کنید، حرف «P» نشانگر این است که باید قطعه مربوط را به آرامی بنوازید.

حرف «F» برعکس آن و نشان می دهد که باید با قدرت و صدای بلند آن را بنوازید. دو حرف «P» و «F» از کلمات ایتالیایی «pianissimo» و «fortissimo» بر می آیند که به معنای «آرام» و «بلند» هستند.

اگر ایتالیایی بلد نیستید، راه راحت تری نیز برای حفظ کردن معنای «P» و «F» وجود دارد. برای هرکدام تصاویری درست کنید. برای «P» از «پودر صورت» و برای «F» از «فشفشه» استفاده نمایید. دقت کنید که هر تصویر با صوت و تصویر زبان ناخودآگاه ما ارتباط دارد. هنگامی که این دو تصویر را در ذهن خود ثبت نمایید، همیشه معنای «F» و «P» در خاطرتان خواهد ماند.

اگر مشغول یادگیری یک ساز هستید، می توانید از تکنیک های ما برای حفظ کردن برخی قطعات خاص استفاده کنید. ابتدا برای نت ها تصویر بسازید. مثلاً نت کامل، نیم نت و ربع نت. این تصویر می تواند هر چیزی باشد که شما را به یاد نت می اندازد. برای مثال من یک دونات (پیراشکی گرد) را مدنظر می گیرم. برای نت کامل، یک دونات کامل؛ برای نیم نت، یک دونات نصفه و الی آخر. سپس شما می توانید این تصاویر را به صورت زنجیره وار به یکدیگر مرتبط نمایید که نتیجه ی آن یک سری تصاویر بی معنا و اعمال اغراق آمیز به هم پیوسته می شود.

یادآوری متون مختلف

گاهی مواقع لازم است اطلاعات را کلمه به کلمه به حافظه بسپاریم: متونی از کتاب مقدس، شعر، جملات قصار، یا بخش هایی از یک نمایشنامه و یا هر چیز دیگر. برای به یادآوری متون باید مجدداً

تکنیک هایی را که تاکنون استفاده کردید به کارگیرید. متن را به بخش های کوچک تقسیم نموده، آن را به تصویر تبدیل نمایید و در این فرآیند از اعمال بی معنی زیادی استفاده کنید.

برای مثال کتاب مقدس را در نظر بگیرید. ما باید متن ها و نقل قول های مختلفی از انجیل را برای مصارف گوناگون به کار ببندیم. همچنین باید بدانیم که متون مختلف در کجای کتاب مقدس قرار دارند. در عهد عتیق ۲۷ کتاب، ۲۶0 فصل و 7957 آیه وجود دارد. چگونه می توانیم این اطلاعات را به خاطر بسپاریم؟

کتاب انجیل را در ذهنتان تصور کنید. آن را بزرگ کنید. حال در ذهن خود بر جلد آن ضربه بزنید، گویی که درب خانه ی شخصی را می زنید. چرا این کار را کردیم؟ ضربه زدن (Knock) به لحاظ آوایی چیست؟ «na» و «ca» که اعداد 2 و 7 برای ۲۷ کتاب هستند. حال تصور کنید که انجیل بزرگ باز می شود و به شما اجازه می دهد وارد عهد جدید گردید. بر روی یک سری صفحات خاص علامت بگذارید زیرا آن ها حاوی اطلاعات مهمی هستند که باید به خاطر بسپارید. چرا علامت گذاری؟ چون «علامت گذاری» (niches) به لحاظ آوایی برای ما عدد ۲۶۰ را تداعی می کند. «na» برای 2؛ «cha» برای ۶ و «sa» برای صفر، در نتیجه ۲۶۰.

حالا به شماره ی آیات می پردازیم. به «هنگامی که انجیل را ترک می کنید، یک کلاه بیسبال بر روی آن متصور شوید. از شما می خواهم آن کلاه را با یک قفل بزرگ به انجیل قفل نمایید.» کلاه و قفل کلمات تصاویری هستند که برای کلمات 79 و 57 استفاده می شوند.

این صحنه را چند بار در ذهن خود مرور کنید: در می زنید، بر روی صفحات علامت می گذارید، یک کلاه را به اینکه قفل می کنید. (بیست و هفت کتاب، ۲۶۰ فصل و 7957 آیه.) شما این اطلاعات را در حافظه ی خود ثبت نموده اید.

هنگامی که می خواهید به خاطر بیاورید فلان مطلب در کجای قرآن است، می توانید تصاویری برای سوره و آیه ای که می خواهید ایجاد کنید. فرض کنید می خواهید این مورد را به خاطر آورید: «کسانی که ایمان آورده و کار های شایسته کرده اند پروردگارشان به پاس ایمانشان آنان را هدایت می‌کند به باغ های {پر ناز و} نعمت که از زیر {پای} آنان نهر ها روان خواهد بود {در خواهند آمد} (9)» این نقل قول از سوره 10 (یونس)، آیه ی 9 آمده است. برای به خاطر آوری آن ابتدا «یونس» را به یک تصویر تبدیل کنید. من یک «نهنگ با شکم بسیار بزرگ اندازه یک شهر» را تصور می کنم.

عدد سوره 10 را چگونه به یک تصویر تبدیل می کنید؟ می توانید عدد ۱۰ را از فهرست درختی انتخاب کنید که یک توپ بولینگ است یا اینکه از الفبای آوایی استفاده نمایید، بدین ترتیب که یک کلمه ی تصویری از «ta» یا «da» برای عدد 1 و «sa» یا «za» برای عدد صفر استفاده می نمایید. در هر دو صورت جواب می دهد. برای آیه ی 9 نیز می توانید از گربه که در فهرست درختی آمده است استفاده نمایید. یا اینکه کلمه ای با آوا های «pa» یا «ba» برای عدد ۹ درست کنید. برای این تمرین، از «توپ بولینگ» و «گربه» که در فهرست درختی آمده استفاده می کنم.

حالا در ذهن خود تمام این تصاویر را به صورت زنجیره وار پشت سر هم قرار دهید: «نهنگ با شکم بسیار بزرگ». «توپ بولینگ» و «گربه». من «زیر آب در شکم بسیار بزرگ نهنگ مردی را تصور می کنم که با توپ بولینگ بازی می کند و از گربه ها به جای 10 پین استفاده می نماید. البته گربه ها هم ناراحت هستند و با درماندگی میو میو می کنند.» دفعه ی بعد غیبت که از خودم بپرسم متن مذکور کجاست، این تصویر در ذهنم خواهد آمد و در عرض چند ثانیه آن را رمزگشایی می کنم. فقط همین کار را باید انجام دهید. بدین ترتیب شما قادر خواهید بود که «سوره یونس- ۱۰ و آیه ی 9 را به یاد آورید.

حتی اگر می خواهید متن را نیز به صورت کلمه به کلمه حفظ کنید، می توانید به استفاده از تکنیک های ما ادامه دهید. متن را به بخش های کوچک تر- به کلمات کلیدی- تقسیم نمایید و برای تمام آن ها تصویر درست کنید. همانند تمرین مجسمه ی آزادی که در بخش 1 انجام دادید، آن ها را زنجیره وار به یکدیگر متصل کنید. با هرگونه اطلاعاتی، به صورت واژه به واژه می توان این گونه کار کرد، چه شعر باشد، چه عبارات خاص یک نمایشنامه یا هر چیز دیگر. برای اینکه تصاویر معقولی از موارد مورد نظر خود ایجاد کنید، ابتدا از خود بپرسید که آیا می توانید خودتان را در آن تصویر قرار دهید یا خیر. این کار خیلی مهم است، زیرا باعث می شود موضوع به صورت هیجانی در خاطر شما ثبت گردد. سپس به هر تعداد که لازم است، کلمه یا عبارت کلیدی از متن انتخاب کنید و آن ها را به تصویر تبدیل کنید. بعد از اینکه به تصویر تبدیل شدند، یک زنجیره اغراق آمیز و بی معنی از آن ها ایجاد کنید.

برای اینکه متن را در حافظه خود ثبت کنید، تصاویر را در ذهن خود مرور نمایید. به محض اینکه این کار را انجام دهید، متن را کلمه به کلمه و با صدای بلند بخوانید. همان گونه که یاد گرفتید، این راهکار باعث تقویت حافظه شما می شود و بدین وسیله می توانید هر چیزی را در آن ثبت نمایید.

بیایید به عنوان یک مثال دیگر، بر روی «سخنرانی معروف آبراهام لینکلن گتیسبورگ» کار کنیم. بیایید فرض کنیم که شما باید اولین خط سخنرانی را حفظ نمایید: «هشتاد و هفت سال پیش، پدرانمان در این قاره ملتی نو پدید آوردند؛ ملتی که رؤیای آزادی در سر داشت و خود را وقف رسیدن به این خواسته کرده بود که همه انسان ها برابر آفریده شده اند....»

بعد از اینکه متن فوق را به چند قسمت تبدیل کردید، احتمالاً این گونه خواهد شد (در پرانتز ها بخش دیگری جهت یادآوری ذکر شده است):

1. هشتاد و (... هفت سال پیش)
2. پدران ما (... پدید آوردند)
3. قاره (در این قاره)
4. ملت (ملتی نو)
5. آزادی (رؤیای آزادی)
6. خواستار (خود را وقف رسیدن به این خواسته کرد)
7. آفرینش (همه ی انسان ها برابر آفریده شده اند)

پس از اینکه «کلمات یا عبارات کلیدی» از یک قسمت را به تصاویر تبدیل کردید، می توانید آن ها را به یکدیگر متصل نمایید یا اینکه به یکی از پیوند های فهرست خود میخکوب کنید- در عین حال آن ها را به صورت کلمه به کلمه و با صدای بلند بخوانید.

مرور فصل ۲۶

پاراف کردن (مخفف سازی)

پاراف کردن یا مخفف سازی، بدین معناست که حروف اول چند کلمه یا جمله را که می خواهیم به خاطر بسپاریم را برداریم و آن ها را به یک کلمه ی جدید تبدیل کنیم (مثل ماهسا که حروف اول از اسامی دریاچه های بزرگ است).

یا اینکه عبارات و جملاتی ایجاد کنید که حروف آغازین آن ها با حروف آغازین آنچه می خواهید حفظ کنید، یکسان باشد («پادشاه بر روی ابریشم سبز شطرنج بازی می کند. «kings play chess on fine green silk»).

به یادآوری کلمات و جملات متن (تقسیم بندی)

1- متن را به قسمت های کوچک تر (قابل حفظ شدن) تقسیم کنید. (پاراگراف، جمله، عبارت، مفهوم یا کلمه)

2- متن را با صدای بلند بخوانید و به کلمات کلیدی در هر قسمت، دقت کنید. آن کلمات بیانگر کل آن قسمت هستند.

3- ابتدای هر قسمت را به تصویر تبدیل کنید.

4- تصاویر را به فهرست خود میخکوب کنید یا اینکه زنجیره وار به هم متصل نمایید.

5- تصاویر را در ذهن خود مرور کنید و در عین حال متن را به صورت کلمه به کلمه و با صدای بلند بخوانید.

تمرین های فصل ۲۶

تمرین 1

با استفاده از پاراف کردن (مخفف سازی)، نام هفت قاره را حفظ نمایید: آسیا، آفریقا، قطب جنوب، استرالیا، آمریکای شمالی، آمریکای جنوبی و اروپا.

تمرین ۲

با استفاده از متد هایی که مورد بحث قرار دادیم، گفته های زیر را حفظ نمایید:

1- اگر ماه به سگ های کوچکی که برای پارس می کنند توجه نشان می داد، هرگز نمی توانست به درخشیدن ادامه دهد. «ناشناس»

2- پله های نردبان قرار نیست استراحت کنند، آن ها فقط باید به مدت کافی وزن پای انسان را تحمل کنند تا وی بتواند پای دیگرش را بر روی پله ی بالایی بگذارد. «توماس هاکسلی»

3- بودن یا نبودن: مسئله این است. آیا خرد را بایسته تر آن که به تیرها و تازیانه های زمانه ی ظالم تن سپاریم، یا بر روی دریایی از درد سلاح برکشیم، به آن بتازیم و عمرش را به سر آوریم؟ «ویلیام شکسپیر»

فصل ۲۷: ترک عادت های بد و بازیابی خاطرات قدیمی

در فصل آخر از برنامه ی ابر حافظه، می خواهم درباره ی دو مورد از تکنیک های ابر حافظه صحبت کنم که آینده ی امید بخشی دارند. یکی از آن ها مربوط به ترک عادت های بد است، مثل پرخوری و سیگار کشیدن، دیگری نیز مربوط به بازیابی خاطرات گم شده است.

تحقیقات بیشتر دانشمندان بر روی هر دو موضوع در حال انجام است. در این بخش تجربیات خودم را پیرامون این دو حوزه ی هیجان انگیز از ابر حافظه با شما به اشتراک می گذارم. امیدوارم که به شما انگیزه بدهد تا برنامه ی آموزشی ابر حافظه را برای خود با ابعاد جدیدی پیش ببرید.

ترک عادت های بد

همان گونه که در تمام طول کتاب ذکر کردم، ذهن ناآگاه (ضمیر ناخودآگاه) ما، همانند یک کامپیوتر عمل می کند. در حالی که اطلاعات توسط مغز پردازش می شود، اطلاعات به صورت زنجیره وار شما را به یاد چیز های مختلف می اندازد. این شبکه ی پیچیده و سریع از تداعی ها در واقع مبنای تکنیک های ما در برنامه ی ابر حافظه است. ما می توانیم با تمرین های خاص، ترتیب پیوند هر جزء از این اطلاعات را به نحوی قرار دهیم که در هر زمانی که بخواهیم، هر اطلاعاتی را بازیابی کنیم.

با این وجود، برخی از تداعی هایی که ضمیر ناخودآگاه ما انجام می دهد، کمک چندانی نمی کنند. در واقع، هنگامی که به عادت های طولانی مدت همچون پرخوری و سیگار کشیدن تبدیل می شوند، می توانند بسیار مضر باشند. از آنجا که در گذشته یاد گرفتیم در موقعیت های خاص- به خصوص موقعیت های استرس زا- به طور خاصی رفتار کنیم، این رفتار ها به جزئی از عادت حافظه ی ما تبدیل شده اند. هنگامی که می خواهیم این عادت ها را ترک کنیم، خیلی سخت خواهد بود. با توجه به موقعیت، بخشی از دشواری در ترک این عادت ها از فاکتور های فیزیکی (مثل اعتیاد به الکل یا نیکوتین) و بخشی نیز از شرایط عاطفی و ذهنی بر می خیزد.

قبل از شروع این فصل، می خواهم در مورد یکی از عادت های بد خودم صحبت کنم. من از تکنیک های ابر حافظه استفاده کردم تا قبل از اینکه این عادت از کنترل خارج شود، جلوی آن را بگیرم. من ادعا نمی کنم که تکنیک های ابر حافظه به شما کمک می کند تمام عادت های بد خویش را کنار بگذارید، اما باور دارم ابزار قدرتمندی در اختیار شما قرار می دهد که می تواند کمک حال شما باشد. همان گونه که خودتان یاد دادید حجم زیادی از اطلاعات را پیوند دهید (اطلاعات هم چیزی جز الگوهای فکری نیست)، می توانید به خود یاد دهید که این الگوها را «پیوند زدایی» نیز بکنید.

مشکل من خوردن بود- در واقع مشکل پرخوری بود. من در یک خانواده ی ایتالیایی بزرگ شدم و ما عشق خوردن بودیم. برای ما نیز همانند بسیاری از مردم، خوردن یک بخش بسیار مهم از زندگی بود. اگر خوشحال بودیم، می خوردیم. اگر ناراحت بودیم، می خوردیم. اگر کسی ترفیع شغلی می گرفت، می خوردیم. اگر کسی ازدواج می کرد، مسیحی می شد یا فوت می کرد، ما می خوردم. خلاصه هر اتفاق خوب یا بدی که می افتاد، ما همیشه به خوردن روی می آوردیم تا حس بهتری داشته باشیم.

این ارتباط میان غذا و احساس مشکلی ندارد، مگر اینکه در آن زیاده روی کنید. سپس این ارتباط چنان قوی و جبری می شود که حتی وقتی نمی خواهید، باز هم حس می کنید نیاز به خوردن دارید. به طور ناخودآگاه قانع شده اید که می خواهید. شرایطی پدید می آید که گویی عادت های خوردن از کنترل ما خارج شده اند. این اتفاق برای من افتاد.

تصمیم گرفتم از تکنیک های ابر حافظه استفاده کنم تا ببینم آیا می توانم موقعیت را کنترل کنم یا خیر. اولین کار این بود که ارتباط میان غذا و احساس لذت را تغییر دهم. همان گونه که در فصل دو توضیح دادم، بدن نمی تواند فرق بین آنچه خیالی است و آنچه واقعی است را تشخیص دهد. بنابراین من تصمیم گرفتم با تغییر دادن ارتباطات و تداعی ها، یک واقعیت جدید برای خود ایجاد کنم. کیک، کلوچه، شکلات و سایر شیرینی ها را به درد ارتباط دادم. خودم را چاق و بدبخت تصور کردم. در تصوراتم هیچ کس مرا دوست نداشت. گریه می کردم و افسرده بودم- کیک و بستنی می خوردم. در همان حال، میوه، سبزی ها و ورزش را به لذت ارتباطات دادم. خودم را می دیدم که در خیابان راه می رفتم، لاغر بودم و لبخند می زدم. حس می کردم دنیا مال من است. این تمرین های ذهنی را هر روز، حدود ده دقیقه انجام می دادم. نتایج حیرت انگیز بود. در عرض دو ماه، بیست کیلو کم کردم. هرگز گرسنه نمی شدم و با این وجود همیشه انرژی داشتم. هر چقدر بیشتر پیشرفت می کردم، این تمرین را بیشتر در ذهنم انجام می دادم. امروز به یک آدم جدید تبدیل شده ام. به طور کامل خاطراتم را تغییر داده ام.

حالا وقتی به رستوران می روم، باورنکردنی است- ظرف دسر را برایم می آورند و من می گویم: «نه ممنونم.» خیلی هیجان زده می شوم چون ذهنم وارد حالت خودکار می گردد و می گوید: «نه! خوردن آن مساوی با درد است.» برخلاف گذشته که خوردن آن مساوی با لذت بود. من تصمیم گرفتم افکارم را به درد ارتباط دهم زیرا درد محرک بسیار قوی تری است. ارتباط دادن خوردن با درد بهتر از ارتباط دادن نخوردن با لذت جواب می دهد.

تکنولوژی های مختلفی وجود دارد که از طریق آن ها می توانید ذهن خود را شرطی کنید تا به درد و لذت واکنش نشان دهد. بسیاری از آن ها فوق العاده هستند. تکنیک من بسیار ساده است: یک تصویر ذهنی شفاف و اغراق آمیز ایجاد کنید که حاوی هیجان است، سپس آن را در ذهن خود ثبت نمایید؛ این کار حافظه ی شما و در نهایت رفتار شما را تغییر خواهد داد.

به یادآوری خاطرات گذشته

چند سال پیش مهمان یک برنامه ی رادیویی بودم. خانمی زنگ زد و گفت: «کوین، من تو را در تلویزیون دیده ام. نوار های ابر حافظه ی تو را دارم و فوق العاده هستند. اما مشکلی دارم که توی درس هات نیست.» از او پرسیدم که مشکلش چیست؟ او چنین توضیح داد: «خب، چندین سال قبل من و همسرم برای یک تعطیلات سه ماهه به اروپا رفتیم. جعبه ی جواهراتم را جایی پنهان کردم تا کسی نتواند آن را پیدا کند. هیچ کس هرگز آن را پیدا نکرد، از جمله خود من!»

من و او خندیدیم. مجری خندید. احتمالاً بسیاری از شنوندگان نیز خندیدند. اما من به او گفتم که کمکی از دستم ساخته نیست. ابر حافظه به شما کمک می کند اطلاعات جدید را پردازش و ساماندهی کنید تا بعداً بتوانید آن ها را به خاطر آورید. مکان جعبه ی جواهرات به صورت منظم در حافظه ی او ثبت نشده بود، بنابراین تکنیک های ابر حافظه جواب نمی داد. زن بدشانس!

با این وجود، وقتی استودیو را ترک کردم، به گرفتاری این زن فکر می کردم. به این فکر کردم که چند نفر مشکل مشابهی داشتند. چه مقدار اطلاعات گمشده و غیر قابل بازیابی فرض می شود، در حالی که همچنان در گوشه ای از ذهن ما است؟ من یاد گرفته بودم که تمام چیزهایی که تجربه

می کنیم- می بینیم، می شنویم، بو می کشیم، لمس می کنیم، می چشیم، حس می کنیم یا فکر می کنیم- همیشه در بخشی از حافظه ی ما خواهد ماند. آیا راهی هست که با استفاده از تکنیک های ابر حافظه این اطلاعات بازیابی شوند؟

در بخش های باقیمانده ی این کتاب، می خواهم دو تکنیک را با شما به اشتراک بگذارم که به این مسئله می پردازد. سال ها بر روی آن ها تحقیق کرده ام و هم اکنون هزاران نفر از آن ها استفاده می کنند. نتایج حقیقتاً حیرت انگیز است. بسیاری از افراد برای من نامه می فرستند و از این تکنیک ها تمجید می کنند. علت نامه نویسی آن ها این است که پیدا کردن شیء ارزشمند گمشده، ارتباط برقرار کردن با دوست قدیمی {احتمالاً منظور نویسنده فراموش کردن شماره یا آدرس ایمیل اوست} و یا یادآوری چیزی که گمان می کردید به طور کامل فراموشتان شده، احساسات زیادی را برانگیخته می کند.

این دو تکنیک بسیار ساده هستند. درواقع واکنشی که اغلب با آن مواجه می شوم این است: تکنیک هایت ساده تر از آن هستند که جواب دهند. بسیاری از بزرگ ترین حقایق در زندگی ساده هستند. این تکنیک ها نیز همانند همان حقایق ساده، حتماً نباید دشوار باشند تا مؤثر واقع گردند.

البته باید اعتراف کنم که تأثیر گذاری این تکنیک ها قطعی نیست.

دلیلش را نمی دانیم، اما این ها همیشه جواب نمی دهند. اما اگر به صورت مستمر و دقیق انجام شوند، اکثر مواقع نتیجه می دهند. هر تکنیک روزانه حدود ده دقیقه زمان می برد. طبیعی است که

از همان روز اول موفقیتی نداشته باشید. هر اطلاعاتی که سعی در بازیابی آن دارید، شاید در اوایل کار به دست نیاید. بنابراین به صورت مستمر این تمرین ها را انجام دهید. در اکثر مواقع، معمولاً بعد از چند جلسه اطلاعات به دست می آید؛ گاهی هم ماه ها زمان می برد. برخی افراد نیز در یافتن آنچه به دنبالش هستند ناکام مانده اند.

هنگامی که در فصل ۸ در مورد اثرات بدن و حافظه بر یکدیگر صحبت کردم، متذکر شدم که استرس چه تأثیری بر یادآوری می گذارد. این قضیه برای استرس کوتاه مدت (مثلاً به دلیل یک پروژه به مدت چند روز یا چند هفته تحت فشار هستید) و بلند مدت صدق می کند. انسداد بلند مدت ممکن است به دلیل درد عاطفی ایجاد گردد. اگر خاطرات دردناکی تداعی گر یک رخداد باشند و شما ناخودآگاه نخواهید درد را تجربه کنید، خاطرات مربوط به رخداد سرکوب می شوند. گاهی مواقع درد فیزیکی نیز تداعی گر رخداد است. درمان های گوناگونی توسعه داده شده تا به مردم کمک شود که از این انسداد ها رهایی یابند. رفع این انسداد ها را به پوست کندن لایه های پیاز تشبیه کرده اند.

تکنیک های ابر حافظه نیز به شکل مشابهی عمل می کنند. شما می دانید اطلاعاتی که می خواهید به یادآورید، در گوشه ای از حافظه تان است.

اما دیگر اطلاعات آن را احاطه کرده اند. این تکنیک ها جایگزین درمان نیستند و ادعا نمی کنم که مشکلات پیچیده ی عاطفی و هیجانی را رفع نمایند. چنین مشکلاتی باید درمان شوند. اما اگر به طور دائمی و مستمر به کار گرفته شوند، می توانند اطلاعاتی که یقین داشتید فراموش شده، مجدداً بازیابی کنید.

تکنیک اول

تکنیک اول سه مرحله دارد:

1- مشخص کنید که دقیقاً چه چیزی را می خواهید به خاطر آورید و آن را روی یک برگه کاغذ بنویسید.

2- تمام سعی خود را بکنید تا مشخص نمایید که اولین بار چه زمانی متوجه گم شدن آن شدید.

3- با پرسش های پیشینه ای و احساسی سعی کنید آن لحظه را احیا کنید.

ابتدا باید تصمیم بگیرید که مشخصاً می خواهید چه چیزی را به یاد آورید و سپس آن را بنویسید. این کار را با رویکردی مثبت و تأکیدی انجام دهید. برای مثال اگر یک عینک آفتابی گم کرده اید، ننویسید «یک عینک آفتابی گم کرده ام.»

بلکه بنویسید: «می خواهم به یاد آوردم که عینک آفتابی ام را کجا گذاشته ام.»

و بعد از اینکه مشخص کردید چه چیزی را می خواهید به یاد آورید و آن را نوشتید، سعی کنید لحظه ای را که متوجه شدید شیء گم شده است، احیا نمایید. اگر سعی کنید که اطلاعات «گمشده» را به خاطر بیاورید. در واقع سعی دارید شرایط اولین اطلاعات آموخته شده را احیا کنید.

این کار به معنای انجام گام سوم است. از خودتان سؤالات پیشینه ای و احساسی بپرسید. باز هم تاکید دارد که با صدای بلند از خود بپرسید. در تمام کتاب بر بلند حرف زدن تأکید دارم زیرا تأثیر بیشتری بر حافظه دارد؛ برای این تکنیک نیز خیلی مهم است؛ مسیر های عصبی در مغز شما باید به تمام طرق ممکن به پردازش اطلاعات بپردازند.

حال بیایید با استفاده از مثال عینک آفتابی گمشده به سؤالاتی بپردازیم که باید از خود بپرسید. به لحظه ای برگردید که متوجه شدید عینک گمشده شده است. تمام سعی خود را بکنید. فرض می کنیم شبی بوده که مشغول تماشای تلویزیون بوده اید. خود را در حال تماشای تلویزیون تصور کنید. به صورت شفاف آن را ببینید. حال سؤالات خاص در مورد آن شب را بپرسید- هر چه خاص تر باشد، بهتر است. نمونه سؤال هایی که می توانید از خود بپرسید: چرا تلویزیون روشن بود؟ چه برنامه ای نگاه می کردم؟ آیا کار دیگری نیز انجام می دادم؟ کجا نشسته بودم؟ مبل یا صندلی چه شکلی بود؟ آیا مشغول آشپزی نیز بودم؟ آیا چیزی می خوردم؟ آیا صدای خاصی از آن شب به خاطرم مانده است؟ آیا کس دیگری نیز پیش من بود؟ آیا در مورد چیز خاصی صحبت می کردیم؟ قبل از اینکه متوجه شوم عینکم گم شده است، مشغول چه کاری بودم؟ بعد از آن چکار کردم؟ آن روز چه نامه ای دریافت نمودم؟

سؤالات این چنینی از خود بپرسید. تا آنجا که می توانید بر مسائل خاص تمرکز کنید. در مورد رنگ ها، صداها، بوها و سایر احساساتی که در آن زمان تجربه کردید از خود سؤال بپرسید. فراموش نکنید که این سؤالات نباید در مورد شیء گمشده باشد، بلکه باید در مورد موقعیتی باشد که متوجه شدید شیء شما گم شده است. به همین خاطر است که آن ها را سؤالات پیشینه ای می نامم.

بعد از اینکه چند دقیقه ای را صرف سؤالات پیشینه ای کردید، به سراغ سؤالات بعدی، یعنی سؤالات احساسی، بروید. به شدت مهم است. آن شب چه حسی داشتم؟ آیا روحیه ی خوبی داشتم؟ آیا روحیه ام بد بود؟ به من خوش می گذشت؟ آیا استرس داشتم؟ چرا چنین حسی داشتم؟ آیا به دلیل خاصی حالم بد بود؟ آیا درد فیزیکی، پشت درد یا سردرد داشتم؟ آیا با همسرم دعوا کرده بودم؟ آیا خبر خوب یا بدی دریافت نموده بودم؟

به مدت ده الی بیست دقیقه اجازه دهید این سؤالات برانگیخته شوند و آن ها را با صدای بلند بپرسید. در همان حال که سؤالات را از خود می پرسید، صحنه ی آن شب را نیز تجسم کنید.

بگذارید برایتان توضیح دهیم که در حین سؤال پرسیدن چه اتفاقی رخ می دهد. همان گونه که در ابتدای این فصل ذکر کردم، ذهن شما یک کامپیوتر تداعی گر است. تمام قطعات اطلاعات به قطعات دیگری پیوند خورده اند. شما باید آن «چیزی» را پیدا کنید که به شیء مورد نظر شما پیوند خورده است. ما با پرسیدن این سؤالات قصد داریم آن پیوند خاص را پیدا کنیم. همچنین تلاش می کنیم هرگونه درد عاطفی را که ممکن است موجب انسداد اطلاعات مورد نظر شده باشد، از سر راه برداریم. به عبارت دیگر، پوست پیاز را می کنیم. ما سعی داریم قدرتی را که آسیب، ناراحتی، ترس، خشم یا

هر گونه احساس دیگری بر اطلاعات مسلط کرده، ایزوله و خنثی نماییم. به محض اینکه این کار را انجام بدهیم، آزاد سازی اطلاعات انجام خواهد شد.

برای تعیین مدت زمانی که باید سؤالات را از خود بپرسید، دقت کنید که چه موقع حوصله تان سر رفته است، سر رفتن حوصله نشانه ی خوبی است. هنگامی که حوصله تان سر رفته است، بر روی چیز خاصی تمرکز نمی کنید. بنابراین شانس اینکه از تفکر فراتر بروید و وارد ناخودآگاه شوید، بیشتر است. پس اگر حوصله تان سر رفت، سعی کنید ادامه دهید زیرا احتمال موفقیت شما افزایش می یابد. اگر چه زمان لازم به نسبت افراد و موقعیت ها متفاوت است، اما من به طور میانگین پانزده دقیقه پرسش را توصیه می کنم. به منظور پایان دادن به جلسه ی پرسش، باید دستور یاد آ4وری اطلاعات را به خود بدهید. اگر خوش شانس باشید، حال که تمام داده ها به سطح نزدیک تر است، یک دستور مثبت می تواند اطلاعات مورد نظر را آزاد کند. با ذهن خود طوری رفتار کنید که گویی زیر دست شماست. «ای ذهن! بگذار به یاد آورم که عینک آفتابی ام کجاست.» «ای حافظه! بگذار همین الان و بدون هیچ گونه تلاشی به یاد آورم که کراوات عمه جوزفین کجاست.» هنگامی که این دستور را صادر کردید، به سراغ کارهای روزمره تان بروید. سعی کنید آنچه را انجام دادید، فراموش کنید؛ هنگامی که به اطلاعات فکر نمی کنید، آن ها تمایل دارند که در خودآگاه ظاهر شوند.

گاهی اوقات فقط یک جلسه طول می کشد، اما معمولاً چند روزی زمان لازم است. اما ناگهان، در حالتی که اصلاً به آن فکر نمی کنید یا مشغول کار دیگری هستید، اطلاعات به یادتان می آید. «آها،

عینکم آنجاست.» تمرین های پانزده دقیقه ای شما جواب دادند! به نسبت سادگی اش، خیلی مؤثر است.

در یکی از سمینارهایم، زنی در راهرو را به نزد من آمد و برایم تشریح کرد که چگونه با استفاده از این تکنیک حلقه ی گمشده اش را پیدا کرده بود. حدود سه سال قبل، بدون اینکه خودش آگاه باشد، آن حلقه به طور ناگهانی از دستش لغزیده بود. بدنش گم شدن حلقه را حس کرده بود و این اطلاعات در حافظه اش ثبت گشته بود.

او تمرینی که برایتان توضیح دادم را به مدت ده روز انجام داد. سپس به من گفت: «روز یازدهم در راهروی سوپر مارکت در قسمت دستمال های کاغذی بودم. ناگهان یادم آمد وقتی داشتم حوله ها در کابینت دستشویی می گذاشتم، حلقه از دستم افتاده بود. داخل آن کابینت ها دستمال کاغذی هم وجود داشت. با عجله به خانه برگشتم، حوله های استفاده نشده ته کابینت را کنار زدم و حلقه ام را پیدا کردم!

هر چیزی به چیز های دیگر پیوند خورده است. سه سال قبل، هنگامی که این زن کابینت را باز کرده بود تا حوله ها را داخل آن بگذارد، چشمش به دستمال کاغذی افتاده بود. ذهنش دستمال کاغذی را در خود ثبت کرده بود و بدنش نیز افتادن حلقه را به خاطر سپرده بود.این یک پیوند خاص است. این اطلاعات در ناخودآگاه او مسدود شده بود و نمی توانست آن ها را بازگردانی کند. او با استفاده از تکنیک ما توانست ارتباط میان آن دو را ایجاد کند و زمانی که اصلاً راجع به آن فکر نمی کرد، در راهروی سوپر مارکت همه چیز را به خاطر آورد. این یک مثال فوق العاده است؛ اطلاعاتی

که فرض می شود برای همیشه از دست رفته اند نیز قابل بازیابی هستند. دیدن چنین اتفاقاتی موجب شادکامی من است.

بگذارید خیلی سریع یک داستان دیگر را نیز برایتان بگویم. زنی را که نمی توانست جعبه ی جواهراتش را پس از بازگشت از تعطیلات پیدا کند، به خاطر دارید؟ با او تماس گرفتم و در مورد تکنیکم با او صحبت کردم. او نیز جعبه اش را پیدا کرد! در ظرف غذای سگ زیر ظرف شویی بود. آنچه اطلاعات را برای او مسدود کرده بود، مرگ سگش بود. سگ او پیر بود و برای مدتی از بیماری رنج کشیده بود. قبل از سفر نیز او را به نزد دامپزشک برده بودند اما کار خاصی از دستش ساخته نبود. اما چون وقتی سگ مرده بود که آن ها در سفر بودند، او احساس ندامت و ناراحتی می‌کرد. بنابراین ظرف غذا یک سد عاطفی برایش ایجاد کرده بود و به همین خاطر نمی توانست محل جعبه ی جواهراتش را به خاطر آورد. پس از استفاده از این تکنیک، یک روز هنگامی که مشغول نظافت خانه بود، این موضوع به خاطرش آمد. به گفته ی او، تصویر سگ، ظرف غذا و جعبه ی جواهراتش را در ذهن خود دید.

تمرین این تکنیک یک مزیت دیگر نیز دارد. هرچقدر به مدت بیشتری آن را انجام دهید، سایر اطلاعات نیز احتمالاً به خودآگاه شما سرازیر می گردند. این مسئله خیلی مفید است زیرا موجب تحریک تخیل و کارکرد ذهنی شما می شود. همانند خانه تکانی یا تنظیم اتومبیل است. هنگامی که مشغول تحقیق و بررسی در مورد این تکنیک بودم، چیزهایی را به خاطر می آوردم که اصلاً آگاهانه برای یادآوری آن ها تلاش نمی کردم. بیایید خیلی سریع تکنیک را مرور کنیم:

1) مشخص کنید که دقیقا چه چیزی را می خواهید به یاد آورید و آن را بنویسید. 2) تلاش کنید لحظه ای را به یاد آورید که متوجه شدید چیزی گم شده است. 3) با سؤالات پیشینه ای و احساسی آن لحظه را احیا کنید. این کار را با جزئیات کامل انجام دهید. رنگ ها، بوها، صداها و سایر احساسات را تصور کنید. تصور کنید که دقیقا در چه مکانی بودید. چه کسی با شما بود؟ به چه چیزی فکر می کردید؟ سپس بر روی احساس خود متمرکز شوید و سعی نمایید که انسداد های عاطفی را رفع کنید. با سؤال پرسیدن داستان را مجدداً برای خود تعریف می کنید. حتماً با صدای بلند این کار را انجام دهید تا اثربخشی آن را به حداکثر برسانید. در نهایت، یک فرمان مثبت به حافظه ی خود بدهید تا اطلاعات آزاد گردند.

تکنیک دوم

تکنیک دومی نیز وجود دارد که اگر به طور هم زمان با تکنیک اول انجام شود، اثر بخشی و سرعت بازیابی افزایش می یابد. می توان به صورت تکی نیز از آن استفاده کرد اما به نظرم نتیجه اش به اندازه استفاده ی ترکیبی با تکنیک اول خوب نخواهد بود.

دومین تکنیک، یک تکنیک تجسم و ریلکسیشن (تن آرامی) است. این تکنیک رأی این منظور طراحی شده تا کارکرد نیمکره ی چپ و راست مغز را هماهنگ کند تا امواج مغزی در حالت آلفا قرار گیرند. این حالت به ناخودآگاه کمک می کند تا برای بازیابی اطلاعات گم شده با شما همکاری نماید و خیلی سریع و بدون تلاش، آن ها را بازیابی کنید. طرز کار این تکنیک بدین شکل است: در مکانی صاف و راحت دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

تاریکی یا کم بودن نور مفید است. چشمان خود را ببندید و بالا را نگاه کنید. تا آنجا که می توانید چشم ها را به سمت پیشانی ببرید. به چشمان خود فشار نیاورید. این کار را در طول تمرین انجام دهید و چشمان خویش را بسته نگه دارید.

خود را بر روی یک پله برقی خیلی بلند تصور کنید. خود را ببینید که به آهستگی پایین می آیید. در همین حین از پنجاه به صورت معکوس و با صدای بلند بشمارید. هنگامی که به عدد یک رسیدید، از پله برقی پایین بیایید و وارد زیباترین، بهترین و آرام ترین مکانی شوید که می توانید تصور کنید. برخی افراد ممکن است نزدیکی به یک درخت را انتخاب کنند. برای عده ای دیگر ساحل است. در هر صورت باید زیبا و آرامش بخش باشد. هنگامی که وارد این منظره شدید، با صدای بلند یک پیشنهاد مثبت به خود بدهید. با صدای بلند به ذهن خود فرمان دهید که تمام اطلاعات مورد نیازتان را به شما ارائه دهد. «ای حافظه! به آسانی و بدون هیچ گونه تلاشی، اطلاعاتی را به من بده که می خواهم.» این کار ذهن شما را در حالت خودکار قرار می دهد که ناخودآگاه می تواند در خدمت شما در آید.

اگر این تمرین را با تکنیک اول انجام می دهد، آن را پس از سؤالات پیشینه ای و احساسی اجرا کنید. این کار باعث می شود به بیشترین میزان ممکن ریلکس باشد و اطلاعاتی را که از ذهنتان درخواست می کنید، به دست آورید.

همان گونه که در فصل اول کتاب ذکر کردم، عاشق این هستم که مردم برایم نامه بفرستند و از تجربه ی خود پیرامون برنامه ی ابر حافظه بگویند. هنگامی که در تلویزیون، رادیو یا به صورت رو

در رو با افراد مواجه می شوم و به من می گویند که از برنامه راضی هستند یا نیستند، خیلی خوشحال می شوم. ذهن و حافظه، موضوعات حیرت انگیزی هستند و همیشه از ایده‌ها، نقد ها و بازخورد های جدید استقبال می کنم. حال که برنامه ی ابر حافظه را به پایان رساندید، از شما می خواهم که نظرات خود را در مورد آن برایم بنویسید. به من بگویید که چقدر برایتان مفید بوده است. از آدرس و شماره تلفنی که در صفحه ۳۵۲ است، استفاده کنید.

تکنیک هایی که به شما یاد دادم جهان شمول هستند. در هر منطقه و هر موقعیتی می توانید از آن ها استفاده کنید. امیدوارم مثال هایی که برایتان مطرح کردم، به شما کمک کند تا راه های جدید برای تمرین حافظه پیدا نمایید. خلاق و عمل گرا باشید. و مهم تر از همه ... خوش بگذرانید!

مرور فصل ۲۷

ترک عادت های بد

1. تصاویر واضحی از خود ایجاد کنید که در آن ها مشغول انجام عادت بد هستید.
2. احساسات منفی را به آن تصاویر تزریق کنید- هرچه بیشتر، بهتر.
3. تصاویر را با استفاده از اعمال بی معنی و اغراق آمیز به هم متصل کنید.
4. تصاویری با احساس مثبت ایجاد کنید که شما در آن ها عادت بد را کنار گذاشته اید.
5. تصاویر را با استفاده از اعمال بی معنی و اغراق آمیز به یکدیگر متصل کنید.
6. هر روز حدود ده الی پانزده دقیقه هر دو مجموعه ی تصاویر را در ذهن خود مرور کنید.

به یادآوری گذشته

تکنیک اول

1. به طور دقیق مشخص کنید که چه چیزی را می خواهید به خاطر آورید و آن را بنویسید.
2. سعی کنید به بهترین نحو ممکن لحظه ای را مشخص کنید که متوجه شدید چیزی گمشده است.
3. با استفاده از سؤالات «پیشینه ای» و «احساسی» آن لحظه را احیا کنید.

تکنیک دوم

1. بر روی یک سطح صاف دراز بکشید.
2. چشمان خود را ببندید.
3. با چشمان بسته، بالا را نگاه کنید و تا آنجا که می توانید چشمان خود را به سمت پیشانی ببرید.
4. خود را تصور کنید که از یک پله برقی پایین می روید. با صدای بلند از ۵۰ تا 1 به صورت معکوس بشمارید.
5. تصور کنید که از پله برقی پایین می آیید و وارد مکانی زیبا و کامل می شوید.
6. با صدای بلند به ذهن خود دستور دهید تا هر اطلاعاتی را که می خواهید به شما ارائه دهد.

پایان.